
なりたいヘア別「冬髪レッドカーペット」
(ミーナ)
mina
トールとミニィー★着こなしバランス講
カバーガールは梨花
特別付録
裏はチャームプリント♪
(縦17×横28×マチ14cm)
LONO転写プリント
トートBAG
もう、ミニ丈なんて
コワくない
真冬のシーン別SNA
上戸彩／戸田恵梨香／臼田あさ美…and
はじめての♥ティファニー
冬LOVEシーンに
COACHと一
運命の
デニム探しツアー
mina shop通販
スーパー読モ×人気ブランドコラ
"使えるワンピ"できまし
3号連続企画！
本気の100日間
ダイエット vol.2
あなたの人生と体重変えます！
今、一番可愛く見えるのは
「引き算メイク」
12月のヘア・
メイク・ネイル
Diary
この冬はロンドンgirlが気分です♪
誰にも聞けない
"Hのギモン"
緊急リサーチ
キレイになる
アンダーウエア
恋を呼ぶ♥
LOVEフレグラン
お守り的！
"HAPPY財布＆手帳"カタロ
お風呂美容
「この5着」で
冬おしゃれは
のりきれる！
Just 5 clothes
2010
January
1
特別定価650y
ロープラリッチな
大本命アウター10
19page.com
慧美网
vimee.net


あなたの、その痛みへ。EVE
なぜか大事な日ほど、生理痛になる。
第②類医薬品
— 小粒でのみやすい —
つらい生理痛・頭痛に。
イブA錠
EVE
エスエス製薬 EVE A錠
第②類医薬品
A イブA錠
TABLETS 24錠
痛み・熱 (イブプロフェン配合製剤)
効能・効果
問い合わせ先：エスエス製薬　お客様相談室　0120-028-193　受付時間 9:00-17:30（土、日、祝日除く）　http://www.ssp.co.jp/
OTC 医薬品




APPLE


ランジェリーに
weetなルームウェア…
やっぱり女の子は
カワイイがスキ♥
aimerfeel
New!
09winter
通販カタログ
無料プレゼント
http://aimerfeel.jp/
ソックコウベ株式会社
http://sockkobe.co.jp/


aimerfeel
エメフィール


VANÏLLA
INCENSE LABO
abc une face
PARK
by oneway
East
11.28
OPEN!
今宿麻美さん
来店!
買い上げのお客様全員にスクラッチカードで、
華景品が当たります。
敵なノベルティもご用意しております。
オープンを記念して、
様々なイベントが開催されます。
詳しい内容は、
←ここからアクセス
PARK
by oneway
市中央区心斎橋筋2-1-19
OFFICE TEL:03-3408-2771
大丸
心斎橋筋
御堂筋
PARK
難波方面↓
クスリ
East
PARK

contents

特別付録
LONO×mina
オリジナル**転写プリント♡トートBAG**



(縦17×横28×マチ14cm)





mina
2010.January 1

毎月20日発売!



モデル／梨花
撮影／中村和孝
スタイリング／松島茜
ヘア&メイク／イガリシノブ (BEAUTRIUM)
ロゴデザイン／FLAMINGO STUDIO
表紙デザイン／リッチモンド

ネクタイつきストライプベスト／ラブ モスキーノ (モスキーノ・ジャパン) エンブレムつきカクテルハット／Cha-Cha's House of Ill Repute (CA4LA ショールーム)

DESIGN
リッチモンド／FLAMINGO STUDIO／ナッティワークス／古田雅美／ドモンマインズ／禅
三谷田登美／ARENSKI／Book Market (大山万里子)／スカイウォーク／近藤かおり
little sista／中村方香／PHANTOM GRAPHICS／箕浦卓 (M's SPACE)／高松佳子

印刷／大日本印刷株式会社


コーヒー、紅茶、赤ワイン。
あなたの毎日に、
もれなくステインついてます。
© 2009 Jeffrey Fulvimari



Talk
mina cover girl special

◎撮影／中村和幸
◎スタイリング／松島茜
◎ヘア&メイク／イガリシノブ（BEAUTRIUM）
◎取材・文／釣谷嘉子
●取材店リストは230ページにあります。

梨花

Rinka

いつでも新鮮な気持ちで ルンルン楽しんでたい。 それが私のHAPPYの源

秋からはじめた部屋の模様替え。今までは全体的に白を基調にしてたんだけど、リビングのソファを深緑色のレザーに張り替えて、バルコニーもガーリー系からシンプルなN.Y.風にアレンジしてる最中なんだ。まだちょっとかかりそうだけど、着々と完成に近づいていってる感じ。とはいえ、『Love myself』で私の家のインテリアを気に入ってくれた女のコたちも多かったみたいで、いきなりN.Y.風とかって裏切り行為?って、少し気になったりもしてたの（笑）。でもそこはファッションといっしょで、自分を信じて私自身が楽しめることがまず一番だし、そこからまたみんなも心変わりするのか、以前のほうが好きって思うのかはどっちもありだよなって。実際、私もやっぱり白がいいやって、もとに戻るかもしれないしね。私にとって何が大事かって、とにかくルンルン♪してたいってこと。まったりするのは一番イヤだから、「今これをしたらルンルンしそう」ってことに、いつでも正直でいたいんだよね。ちなみに、最近、気持ちをハッピーにさせてくれるアイテムといったら……、アマダナのムービーカメラとやっぱり洋服かな。実は今、アマダナでセルフ撮影した映像をDVDにしちゃおうかなって思案中なんだ。以前よりTVに出てないせいか、ブログでも動く梨花をみんなも楽しみにしてくれてたりするから。そんなこともありかなぁって。それに、本や雑誌では表現できないことにも挑戦できそうだしね。そういったちょっとした変化が最近のルンルンするお楽しみのひとつになってる感じ。何かを大きく変える必要はないんだよね。実際、好きなものもそう変わらないし。ホント、ちょっとした変化でも、十分なの。とにかく、常に新鮮な気持ちで楽しんでたい。そんなこんなで近頃の私は、自分の中でちょっとした地味〜な遊びをムッツリ楽しんでる感じ（笑）。

みんなにちゃんと伝わるから 私も好きなものは好きって いいたいなって思うんだ

よく、自分自身がステップアップをするために、資格を取るとか何カ国語かマスターするって話を聞くんだけど、そういうもので自分を武装する前に、「何をやりたくて、何を訴えたいか」じゃないかなって。それって私みたいな職業に限らず、きっと人生においても大切なこと。ファッションも恋愛も仕事も全部同じで、こっちのほうが安全パイとか、こうしたらウケるみたいな戦略的な考え方じゃなく、大事なのはやっぱりそれを自分が楽しめてるかどうか。人の目線ばかり気にして自分が好きなことを好きっていえないとしたら悲しいから。「楽しいよね」ってことをこれからもみんなといっしょにシェアしていきたいからこそ、自分のフィーリングを大事にしていきたい。あらためてそう思う今日この頃です♪

自分自身が楽しめてるか、それが一番大切♪

ネクタイつきストライプベスト 58,800円、ストライプパンツ 39,900円／ともにラブ モスキーノ（モスキーノ・ジャパン） エンブレムつきカクテルハット 26,250円／Cha-Cha's House of Ill Repute（CA4LA ショールーム）



Rinka 5月21日生まれ。モデル・タレントとして活躍中。公式ブログhttp://www.smooche.jp/rinka/も大人気！ 今後は、自身がデザインするアクセサリーブランド『Jupiter GOLD LABEL』から、リングとネックレスがセットになったクリスマス限定セットが発売予定（先行受注を受付中）。商品を注文したお客様の中から抽選で、梨花と過ごすクリスマスパーティーにご招待します！ また前回の販売でまたたく間に完売になったキュートな『Love Bear ストラップ』（写真右）も12/1より発売予定。詳しくは、http://smooch.jp/にてチェックして♪



00名プレゼント!!



オフ白スタンドショートブルゾン(モデル着用) 6,930円／VIS　スタイルよく見えるAライン&七分そでが魅力。さらに、えりの折り曲げで印象が激変。

20名

1 Present VIS スタンドショートブルゾン



パープルラインストーンリボンモチーフニット(モデル着用) 2,940円／プーラフリーム　3つ並んだリボンが大人可愛い。美デコルテなVネックもポイント。

20名

2 Present pour la frime リボンモチーフニット



3名

茶スタッズつきツイード中折れ帽 4,935円／Juze(VIS)　冬らしい渋めカラーはどんな着こなしにもピッタリ。かぶるだけでおしゃれになれる!

3 Present VIS スタッズつき中折れ帽



グレードット刺しゅうカーディガン 3,990円／ギャミヌリィ　1枚あると便利なカーデ。シャツやカットソーに重ねても可愛いけど、1枚でも十分。

10名

4 Present gaminerie ドット刺しゅうカーディガン



5名

ダメージ加工ボーイフレンドデニム(モデル着用) 6,930円／VIS　ややゆるめで古着っぽい色落ちとダメージ具合はこなれ感があってGOOD。プレゼントのサイズはM。

5 Present VIS ダメージ加工ボーイフレンドデニム



黒型押しタック2WAYバッグ(モデル着用) 5,985円／VIS　スタッズ、チェーンが旬のROCKコーデにもハマる。斜めがけできるショルダーベルトつき。

5名

6 Present VIS 型押しタック2WAYバッグ



ベージュ切り替えニットワンピース 4,935円／VIS　体型をALLカバーしてくれる、ゆるめ&まっすぐなラインが魅力。すそのレオパード柄フリルが大人ガーリーに♥

10名

7 Present VIS 切り替えニットワンピース



5名

キャメルフリルつきバッグ 6,930円／Juze(VIS)　マチが薄めだけどA4サイズが余裕で入る収納力。通勤・通学にも便利なショルダーベルトつき。

8 Present VIS フェイクスエードフリルバッグ



ベージュレース切り
チェックワンピース
5円／VIS　胸元と
はレース使いでち
びりSEXY。伸縮素
たっぷりのギャザ
着やせに◎。

10名

9 esent VIS レース切り替えチェックワンピース



アンゴラレオパード柄ベレー帽(モデル着用) 3,360円／VIS　ややゆるめサイズなので、くしゅっともたつかせるのが可愛くかぶる秘訣。小顔効果も!

5名

10 Present VIS レオパード柄ベレー帽



ピンクギャザーショートコート 8,925円／プーラフリーム　ほんのりレトロで上品な大人レディスタイルに一役。デニムともスカートとも相性抜群!

5名

11 Present pour la frime ギャザーショートコート



2名

パープルスタッズつきぺたんこパンプス(モデル着用) 8,925円／VIS　大小のぷっくりスタッズがカッコ可愛いアクセント。サイズはM(約23.5cm)。

12 Present VIS スタッズつきぺたんこパンプス

大人気企画 *Vol.8*

VISの新作

VIS／pour la frime／gaminerie

「VIS ORIGINAL」「pour la frime」「gaminerie」の3ブランドから展開するセレクトショップ「VIS」。カジュアル～大人めまで、幅広いスタイルに使える冬のおすすめアイテムを100名分、大放出します！

◎撮影／桑﨑まこと（M☆CREW/モデル）、瀧瀬徹（静物）　◎スタイリング／川本みさと　◎ヘア＆メイク／中山夏子　◎構成・文／佐藤愛葉　◎モデル／比留川游　◎撮影協力／EASE

●取材店リストは230ページにあります。

プレゼントの応募方法は232ページを見てね！



for YOU



flip look
by モバコレ
GIRL'S Daily Clothes
女の子のためのリアルファッション通販サイト。
enjoy Shopping!
LOWRYS FARM
PAGEBOY
earth MUSIC&ECOLOGY
JEANASIS
Ehyphenworld gallery
Heather
Dip Drops
one after another NICE CLAUP
MAJESTIC LEGON
Clasky
最新情報はメルマガ登録でお知らせ!
12/31まで!メルマガ登録&抽選で、
現金1万円があたる!
詳しくはサイトにアクセス下さい。
ケータイから空メールを送信 mina1120@mbkr.jp
ケータイで今すぐアクセス! >>>

◎撮影／石沢義人　◎スタイリング／蜂谷優子
●商品のサイズは、〈タテ×ヨコ×マチまたは奥行き〉、単位はcmです（編集部調べ）。

1. もこもこニット、上品フラワー、洗練レース…。おしゃれ業界人コレクター続出『LONO』に首ったけ！

1


2


3


4


5


6


7


8


9


10


「ひと目ボレ！」とは、『LONO（ロノ）』にハマったおしゃれ人たちの合言葉。それもナットクの、乙女心をくすぐられるアイテムはすべて、デザイナーによるハンドメイド！色、風合い、ボタン、全部が1点モノだから"私だけのLONO"が欲しくなるんです♪今月号の付録、トートバッグにもご注目！

1.チェーンバッグ（16×24×4）22,050円、2.ニットフリルバッグ（18×38×25）26,250円、3.ブローチつきニットハット 15,750円、4.ボーダーチェーンバッグ（13×30×20）18,900円、5.フープピアス 各6,090円、6.かごバッグ（16×35×26）14,700円、7.タッセルストラップ 4,200円、8.コサージジュエリーボックス（6×10×8.5）6,300円、9.フリンジストール（160×80）21,000円、10.ミックスニットシュシュ各4,725円／以上LONO（☎03・6805・8577　http://www.lono-lono.com）



2. だって、クリスマスだから……「今しか買えない」プレミアジュエリーが欲しい♥

ジュエリー界のハイシーズン、クリスマス。各ブランドが趣向を凝らした限定モノがそろうから、この時期のジュエリーは本当に〝買い〟♪
誰ともカブらない、「私だけのトクベツ」を手に入れる大チャンスです！

【アガット・ファースト】
agete FIRST

マルチカラーネックレスセット（スペシャルボックス入り） 27,300円／agete FIRST（アガット☎0800・300・3314）
カラーストーンつきのロングタイプ、星モチーフのシンプルタイプの2本セットにダイヤモンド型キャンドルつき！

【アーカー】
AHKAH

〈右から〉月モチーフネックレス K18（表参道ヒルズ限定） 31,500円／ahkah blanc（AHKAH表参道ヒルズ店☎03・585・0790） 雪の結晶ネックレスK18 44,100円、同 WG 46,200円／ともにvivian couture（AHKAH couture maison☎03・3463・0140） クリスマス限定商品だけのスペシャルBOXでラッピング♥

【イー・エム】
e.m.

2wayジルコニアネックレス 25,200円、ジルコニアリング 14,700円／ともにe.m.（プレスルーム☎03・3449・1192） ネックレスはどちらをトップにしても使える2way。それぞれについた金のプレートには、オーダーでアルファベットの刻印が可能！

【イオッセリアーニ】
IOSSELLIANI

〈右〉シルバーリング 18,900円、〈左〉ゴールドリング 22,050円／ともにIOSSELLIANI（アッシュ・ペー・フランス（本社）☎03・5778・2022） 〝FORTUNE LINK（幸運の連鎖）〟をテーマに作られたペアリング。他にはない適度なボリューム感が新鮮！

3. ベアブリックを買ったら緑が増える!? 伊勢丹“Merry Green Christmas”のヒ・ミ・ツ

12月5日（土）から開催されるチャリティーキャンペーンも今年で4年目！
BE@RBRICKストラップを1つ購入につき100円が、グリーンサンタ基金に寄付され森づくりに役立てられる仕組み。今年は12月2日（水）から先行で、伊勢丹吉祥寺店限定イセ・ジョージも登場！　井の頭自然文化園の動物たちのために役立てられます。



〈右4点〉ベアサンタ BE@RBRICKストラップ 各300円（うち100円が寄付）、〈左2点〉（小）イセ・ジョージ 50% BE@RBRICKストラップ 300円（うち100円が寄付）、（大）イセ・ジョージ 100% BE@RBRICKストラップ 700円（うち200円が寄付） すべてなくなり次第終了／以上伊勢丹新宿店☎03・3352・1111

4. こんなパレット待ってました！ デカ目になれる！ CHANEL の魔法☆

レ ルガール ドゥ シャネル〈アイパレット〉 8,400円／シャネル（シャネル カスタマー・ケア・センター☎0120・52・5519） 12月4日（金）からシャネルメイクアップストゥディオにて数量限定発売。

たまに浮気はするけれど、
結局、一番使えるのは
何といってもブラウンパレット。
プロからも愛される『シャネル』が作ったのは、
「初心者でも手軽にプロ仕上げ」を叶える
なんともウレシイ一品♪
シャドウ、ライナー、アイブロウが
セットされた超使えるラインナップは
「さすが」のひとこと！



5. HITアイテムをいいトコどり♪ gelato pique “ひとりじめしたい”ギフトBOX

クリスマスじゃなくたって欲しい、大人気の『ジェラート ピケ』から
限定のギフトBOXが登場！　定番モコモコ素材の中でも、特に保湿性の高い
〝スフレ〟パーカと〝スフレ〟ソックス。さらに、オリジナル柔軟剤
ミニボトル（150mℓ）がキュートな特別ボックスに入ったスペシャルセット♪
これは、「自分へのごほうび」LIST入り、決定です！



クリスマス限定ギフトBOX 7,700円／gelato pique（ジェラート ピケ ルミネ新宿2店☎03・3345・7103）

NEXT自然派コスメに決定！ ダントツ可愛いBURT'S BEES！

1984年にアメリカ・メイン州で生まれた『バーツビーズ』。その名の通り、
ハチミツ職人だったバートが余った蜜蝋で作ったキャンドルを手売りしたことが始まり。
「地球にやさしく、人にやさしい」をモットーに、天然由来の成分で作られた製品は
今や世界中で大人気♪ おまけに見た目も可愛いなんて、ズルイ！

Information
The BURT'S BEES Cafe In Roppongi Hills
バーツビーズ誕生25周年と日本上陸1周年を記念して、11月19日(木)～22日(日)の4日間、六本木ヒルズ内「Hillsカフェスペース」でイベントを開催！ オリジナルカフェ、無料ハンドマッサージなど、スペシャルコンテンツが目白押しです♪

6.



〈右から〉ポメグラネイトリップバーム 714円、ビーズワックスリップバーム 790円、ミルク&シアバターボディバー 945円、シトラス&ジンジャールートハンドソープ 1,470円、アロエ&バターミルクボディローション 2,480円、ペパーミントフットローション 2,280円／以上バーツビーズ(ビーズ・インターナショナル☎0120-594・282)

「いつかは欲しい」が "イマ"なんです！ SEE BY CHLOÉ のクリスマス小物が争奪戦！

憧れブランド『シー バイ クロエ』が、初のクリスマスコレクションを発表！ 限定商品としてリリースされるバッグ、お財布、キーリングは、はなやかながらも"使える"ものばかり。アイテム数が増すこの時期こそ、SHOPPINGにくり出すチャンス★

8.



〈右から〉LOGO CRYSTALジップウォレット(10.5×19×2) 27,300円、SMILY STARキーリング 12,600円、RING AROUNDショルダーバッグ(22.5×44×20) 75,600円／以上シーバイ クロエ(クロエ インフォメーション デスク☎03・4335・1750)

7.

甘～いトークもお手のモノ!? とろけるチョコレートの正体は……

minaガールズにも大人気のスイーツアクセブランド『Q-pot.(キューポット)』が
ついに、docomoのケータイをプロデュース！
まず目を引くのはとろける板チョコのような
立体的なデザイン。さらに、ユニークなコンテンツ、
ホイップクリームの限定ストラップなどなど、
細かいコダワリがいっぱい♥
限定13,000台だから、売り切れる前にGETして！



docomo STYLE series SH-04B × Q-pot.(12月発売予定) 価格未定／NTTdocomo☎0120・800・000(受付時間：9時～20時、年中無休)

9.

これぞ、最強ドリームマッチ！ 「X-girl×上戸彩」のおしゃ辛ワンピにLOVE♥

大きなサングラスが目を引くワンピは
シルエットや丈など、細かい
ところにまでこだわった自信作！
プリントされた空は上戸彩さんが
飛行機の窓から
撮影したものなんだとか。
メンズ用のTシャツもあるので、
カレへのプレゼントにもいいかも!?



トロンプルイユTワンピ 10,290円 X-girl store☎03・5772・2020 11月30日(月)までの期間限定販売。

10.

実は…… 100才になりました！ ローズ・オニールキューピーの癒しなアニメ、スタート！

キューピーに原作者がいるって知ってた？
1909年、アメリカの女性アーティスト、
ローズ・オニールの手によって誕生したのがその始まりなんです。
記念すべき100才のバースデーイヤーに、世界で初めて
テレビアニメ化が決定！ 12月、WOWOWで放送開始予定です。
心温まる物語に、心がうるおうこと間違いナシ！ 豪華な声優陣にもご注目♪



ナレーションを担当するのは、広末涼子さん、杏さん、佐々木希さんのはなやかな3人。



©木村隆宏



TiffanyKeys

一歩オトナに近づくための初めてのジュエリー。
ゆっくり、じっくり選びたいから、さまざまな
デザインがそろう「ティファニー キー」がオススメ。
アナタに似合う運命のカギはどれ？

背伸びしない、"今の自分"を磨くカギ

〈右〉ラージ ハート キー（スターリング シルバー）24,675円、〈左〉ハート ロケット キー（スターリング シルバー）46,200円、ペンダント チェーン 20IN（スターリング シルバー）9,450円／以上ティファニー（ティファニー・アンド・カンパニー・ジャパン・インク） プライスも魅力のスターリング シルバー製キー。左はハート部分を開閉できるロケットタイプ。

憧れブランド Close-Up!

はじめての♡ティファニー

今年こそ、マイ・ファースト・ジュエリー

恋のお守りに。もちろん、がんばった自分へのごほうびにも！
世界中が憧れるとっておきのジュエリーは、選んだ瞬間にシアワセを予感できるから。
身につけるだけで自信がもてるハッピージュエリーを、
"はじめて"にぴったりなプライスを中心にご紹介します。



"ティファニー"という、特別なオーラを胸に

〈右〉ミニ ハート キー（スターリング シルバー×ダイヤモンド）21,525円、〈左〉ミニ ティファニー ブルー ハート キー（スターリング シルバー×ブルー エナメル フィニッシュ）14,175円、ペンダント チェーン 20IN（スターリング シルバー）9,450円／以上ティファニー（ティファニー・アンド・カンパニー・ジャパン・インク） シンプルにセットされたダイヤモンド、目をひく"ティファニー ブルー"の光沢。どちらもブランドのシンボル的存在。



日本だけで手に入る限定ローズゴールド キー

ミニ T & CO. キー ペンダント（18KRG）49,875円／ティファニー（ティファニー・アンド・カンパニー・ジャパン・インク） 肌なじみのよい色合いも魅力。

◎撮影／江口博彦（モデル）、
大嶽恵一（BOIL／静物）
◎スタイリング／竹川尚美
◎ヘア＆メイク／渡辺真由美（GON.）
◎モデル／田中美保
◎取材・文／滝沢裕子
◎撮影協力／EASE
●取材店リストは230ページにあります。



ひとつで、重ねづけで、アレンジも自由自在

〈上〉ティファニー メトロ クロス ペンダント〈ミニ〉(18KWG×ダイヤモンド) 77,700円、〈上から2番目〉スモール オーバル キー(18KYG) 42,525円、スモール ビーズ ペンダント チェーン 18IN (18KYG) 28,350円、〈上から3番目〉ミニ ハート キー(18KWG×ダイヤモンド) 128,100円、ペンダント チェーン 20IN(プラチナ) 53,550円、〈下〉トレフォイル キー(18KYG) 92,400円、スモール ビーズ ペンダント チェーン 36IN (18KYG) 46,200円、〈ピアス〉ラウンド フープ ピアス〈ラージ〉(18KYG) 113,400円／以上ティファニー(ティファニー・アンド・カンパニー・ジャパン・インク) ボーダーニット 14,700円／ルシェル ド ハリス(ハリス) 帽子、デニムパンツ／スタイリスト私物 モチーフの大きさやデザイン、素材、チェーンの種類もバリエ豊富にラインナップ。

Happy Motif

いくつになっても変わらない乙女心を満たすのは、
ハートにリボン、LOVEドロップetc.
アイキャッチーなモチーフも、
ティファニーのマジックにかかれば、
とびきりのぜいたく！



シアワセを呼ぶお守りは、リッチに可愛く♥

どれにしよう？ 選ぶ時間から ハッピーがはじまる！

〈右下〉リボン ペンダント〈ミニ〉(18KYG) 49,875円、〈右上〉ティファニー センチメンタル ペンダント(PT×ダイヤモンド) 134,400円、〈中央〉ラブ ドロップ ペンダント(18KYG×ダイヤモンド) 77,700円、〈左下〉クラスプリンク ブレスレット 8.25IN(スターリング シルバー) 64,050円、ハンドバッグ ブルー ハート チャーム(スターリングシルバー×ブルー エナメル フィニッシュ) 24,675円、ティファニー ブルー ボックス チャーム(スターリングシルバー×ブルー エナメル フィニッシュ) 21,525円、Tiffany & Co. ショッピング バッグ チャーム(スターリング シルバー×ブルー エナメル フィニッシュ) 21,525円／以上ティファニー(ティファニー・アンド・カンパニー・ジャパン・インク) ブレスレットのチャームは、ほかにも多彩なバリエーション。



このキラメキを
手にするたび、
魅力ステップアップ！

エルサ ペレッティ ダイヤモンド バイ ザ ヤード チェーン ピアス(ダイヤモンド×スターリングシルバー) 70,350円、エルサ ペレッティ ダイヤモンド バイ ザ ヤード 5ダイヤモンド ブレスレット(ダイヤモンド×スターリングシルバー) 88,200円／ともにティファニー(ティファニー・アンド・カンパニー・ジャパン・インク) ファーベスト 14,700円／レイ ビームス(BEAMS SHINJYUKU) ダイヤモンドの数や大きさ、ベースの素材もさまざま。記念日やステップアップの印として、コレクションし続けたい名作。

女のコをキレイにするダイヤモンドの魔法は永遠

Simple Diamonds

いつかきっと！ 憧れの[illegible]は、やっぱりダイヤモンド。
まずは「エルサ ペレッティ」
ダイヤモンド バイ ザ ヤードではじめてみない？
シンプルなルックスも、
10万円以下のプライスも、うれしい！


+ Your Name
Aya
Noriko
Mayu
Ayumi
Yuki
New Color
New Color
選べるキャラクターモチーフ101種類！
My Disney Mobileキャンペーン
DM004SHの購入を伴う新規ご契約で、お好きなキャラクターモチーフ＋あなたのネームをいれたオリジナルバッテリーカバーをプレゼント。09年11月6日-10年1月11日
Disney mobile
※本キャンペーンには適用条件がございます。応募条件等、キャンペーンに関する詳細は店頭設置のキャンペーンチラシもしくは店頭スタッフまでご確認ください。カバーのデザイン・カラーはイメージで実際とは異なる場合があります。※キャンペーンのお申し込みには別途Disneyベーシックパック（315円（税込／月））へのご加入が必要です。※別途指定の申し込み期間内にキャンペーンサイトよりお申し込みが必要です。※バッテリーカバーは、お申し込みが完了した後日に郵送にてお届けいたします。©Disney Based on the "Winnie the Pooh" works, by A.A.Milne and E.H.Shepard. ©Disney
詳しくはこちらにアクセス
http://dimb.jp/bcc/

Scoop!

感激★コスメ vol. 10

◎撮影／石沢義人

ファンケルの大人気コスメ

マイルドクレンジングオイルから限定デザインボトルが登場！

無添加化粧品のファンケルの大人気コスメといえば、"マイクレ"の愛称でおなじみ、マイルドクレンジングオイル。今年2月のリニューアル発売以来、高いリピート率で290万本！も売れ続けています。その人気の秘密は、「するんと落ちるクレンジング力」。ばっちりアイメークもするんと落ちるし、ニキビや吹き出物の原因となる毛穴の汚れ（＝角栓）もすっきり。ナノサイズクレンジングだから、ベタつかずに洗い流しやすく、ぬれた手で使えるのもうれしい！　すごいのは洗浄力だけではありません。洗顔後の肌に「うるるんとうるおいを残す」のもリピーターが多い理由のひとつ。肌への刺激や乾燥を感じさせず、使い続けることで肌が変わっていくのです。

春夏に大好評だった「人魚姫」の限定ボトルに引き続き、秋冬は「シンデレラ」が登場。しかも、無添加洗顔パウダーのしっとりタイプのミニボトルがプレゼントとしてついてきます。この洗顔パウダー、もっちり極密な泡で気持ちよく洗えて、しっとりうるおい肌に仕上げるスグレもの！　今だけの限定アイテムだから、使ってる人も、使ったことがない人も、この機会にぜひGETして！



マイルドクレンジング オイル
120㎖ 1,785円
※限定デザインボトル、
洗顔パウダー（しっとり）
ミニボトル（13g）プレゼントつき
（数量限定発売）

Illustration:IRMA/Taiko&Associates

お問い合わせ先
ファンケル
☎0120・35・2222

絶対必要服 in Winter 大特集

本当に必要なアイテムはたったこれだけ♪ 「この5着」で冬おしゃれはのりきれる！

"With these 5 items, we can get through the winter fashion"

11月を迎えて、ますますヒートアップする冬のおしゃれ熱。ファッショニスタに必要なのは、旬もベーシックも全部カバーした実はたったの5着だけだった！ mina厳選セレクトアイテムのあかぬけおしゃれテクを完全公開します♪

◎撮影／屋山和樹（BIEI／モデル）、石沢義人（静物）、廣江雅美（読者モデル） ◎スタイリング／竹川尚美 ◎ヘア&メイク／神戸春美（NEWS） ◎モデル／田中美保、比留川游、吉倉あおい ◎文／佐藤望美 ◎撮影協力／FUJIYAMA FURNITURE
●取材店リストは230ページにあります。

この5着 その1 チェックシャツ

もはやおしゃれなコの制服状態！ アメカジ&ロックな着こなしに欠かせない旬アイテムは、INにOUTに着こなしバリエもハンパない♪



ブロックチェックロングシャツ 16,800円／ミルクフェド（BEAMS SHINJYUKU）



宇治原彩さん（早稲田大学2年）

チェックのインパクトを最大限に活用&コンパクトなジレをオン！ ネル素材だから、あれこれ重ね着しなくても1枚で十分暖かさもキープ♪

Why? "おしゃれなコ"からヘビロテしてるから



阿部るいすさん（桜美林大学4年）

古着屋で買ったキッズサイズのシャツをアレンジ。コドモっぽくならないように渋色まとめ&かっちりジャケットを合わせました！



闌有美子さん（東京医科歯科大学6年）

チェックシャツをベルトがわりに腰巻きしました！ カジュアル度をおさえるため、色みはピンクの1点使いに絞って大人仕上げ♪



桑原ゆうさん（作曲家・24才）

ユニクロのメンズSを色違いで3枚購入！ ゆるシルエットで着回しやすいし、すそを結んでウエストマークも叶う♥

伊藤沙織さん（apish jenoレセプション・22才）

BOYSカジュアルに見えないよう、カラー選びで女のコらしさを表現しています！ 古着らしいこなれ感もGOOD♪

この5着 その2 ロングVニット



チェックロングニットカーデ 4,095円／Dip Drops（オンワード樫山）

キング・オブ・ベーシックなはおりものNo.1の座は今冬もいただき！なロングV。なじませ大人めカラーを選ぶとさらに着回し力も高まる♪



着回し企画には欠かせない存在！

〈上〉mina 2009年1/20+2/5号、〈上中〉同8月号、〈上左〉同11月号、〈左下〉同10月号より。トレンドやシーズンに関係なく、「着回し」企画への出没率はほぼ100%！

この5着 その4 美脚サルエル

春からブームが止まらないサルエルパンツ。トレンド力では右に出る者なし♪　素材やデザインも豊富なバリエでさらに進化中！

Why? 同じ手持ちトップスでもこんなに新鮮に見えるから！



サルエルパンツ 5,145円／JEANASIS　光沢サテンのタック入り。すそはリブ仕上げに！



〈右〉パンツ／スタイリスト私物　前で結んだロングデニムシャツ 5,985円／VIS　タンク 1,575円／Heather　ベレー帽 5,775円／"alternative version"WR 渋谷　ネックレス 3,995円／ページボーイ（アリシア）　パンプス 12,600円／チャイルドウーマン　〈左〉サテンサルエルパンツ 8,295円／グローバルリズム エッセンス　他のコーデは着回し。新ボリュームで太ももを目くらまし！

この5着 その3 ミリタリーコート

着こなしでコートを選ぶ時代はもう終わり。オールマイティに使えるミリタリーコートさえあれば旬コーデもどんどん試せる！



モッズコート 20,475円／Wendine（ISBIT DAIKANYAMA）　他のコーデは着回し。ALLトラッドの着こなしが旬っぽく変身！　ライナーやボアが取りはずしできるタイプなら、ロングシーズンの着回しも可能！

ジャケット／スタイリスト私物　ボーダーT 8,190円／ビームス ボーイ（BEAMS SHINJYUKU）　スキニーデニム 6,930円／グー コミューン（グランカスケードインク）　ベレー帽 3,780円／NY HAT（ROSE BUD）　バレエシューズ 13,440円／Fin



フードつきモッズコート 29,400円／レイ ビームス（BEAMS SHINJYUKU）

Why? スウィートも大人シンプルもALLパーフェクトマッ…



〈右〉ジャケット／スタイリスト私物　中に着たプリントワンピ 9,345円／スリーフォータイム（ジオン商事）　バッグ 10,290円／RNA（RNA Inc.）　レギンス 4,095円／ROSE BUD　ショートブーツ 15,540円／PARK LANE（ROSE BUD）　スキなし80'sは「また同じ」に見られがち。〈左〉フードつきモッズコート 12,390円／LOWRYS FARM　他のコーデは着回し。モッズコートでテイストを少しハズすとおしゃれ鮮度はグンとUP！　大人っぽく見せるならカラートーンを統一して。

この5着 その5 こなれデニスカ

Why? 冬→春スイッチも違和感ナシだから！

モテカジ派からもきれカジ派からも常に信頼の厚いデニスカ。ちょいユーズドなミニ丈を選んで定番＋αの新鮮こなれ感をゲットして！



デニムスカートは着回し。ロングニット 17,350円／グラムス（アパラ）　ベレー帽 6,090円／アンティローザ 渋谷本店　かごバッグ 4,830円／レプシィムローリーズファーム　ブーツ 28,140円／ノンブルアンペール 丸ビル店　ミニスカのほどよいダメージ具合がこなれ感を演出♪

デニムスカート 5,800円／Gap原宿　ロングコート 29,400円／ハリス　ボーダーロンT 8,190円／rich（arl.）　チェックのストール 3,990円／アンティローザ 渋谷本店　ロングブーツ 26,250円／ノンブルアンペール 丸ビル店　ずっしりコートの着こなしもミニスカ効果で軽やか。



デニムミニスカート 8,400円／リーバイス®（リーバイ・ストラウス ジャパン）

Why? シンプルでテイストを選ばないから

ロングニットは着回し。レザーライダースジャケット 29,400円／VIS　スキニーデニムパンツ 12,800円／Gap原宿　ショートブーツ 18,690円／mystic原宿店　ボーダーとスキニーの色をリンク。足元のファー使いでフェミニンさも忘れずに♪

ボーダーロングニット 12,075円／IRIS CLUB by ISBIT GUARDIAN（ISBIT DAIKANYAMA）　ベレー帽 5,145円／チャイルドウーマン　バッグ 14,700円／ニーム 代官山店　ロングブーツ 9,345円／グローバルワーク　小物は無地&色まとめが基本！



アレンジ自在
10変化で着回しも楽々♪

この5着 その1

チェックシャツ

旬をおさえたチェック柄は、シャツを選べばレイヤードもメイン使いも思いのまま。同じシャツには見えない！着回し劇場、開演です♪

着回したのはコレ！



ロングチェックシャツ 11,970円／スナイデル ボタンはスタッズ。そではロールUP可能。

1 /10 Styles

イン使いでもお目立ち度はしっかりキープ♪



シャツは着回し。ドルマンスリーブニット 8,925円／グー コミューン（グランカスケードインク） 帽子 3,990円／VIS バッグ 5,145円／ユニック バー ヴェールダンス レギンス 2,100円／靴下屋（タビオ） ロングブーツ 10,290円／チャイルドウーマン

2 /10 Styles

チェックのあざやかレッドを全面アピール♪



シャツは着回し。プリーツスカート 5,145円／LOWRYS FARM バッグ 14,700円／ニーム 代官山店 ショートブーツ 19,740円／mystic 原宿店 チュニック丈だから、ミニとの相性も抜群。ゴツめボーイズ小物×プリーツミニで最旬テイストMIXに。

3 /10 Styles

進化系ミリタリー×80'sはチェックで格上げ！



シャツは着回し。スカート 12,600円／ジネス ルミネ横浜店 カチューシャ 3,675円／チャイルドウーマン ベルト 3,990円／VIS バッグ 23,100円／ROSE BUD トレンカ 2,415円／靴下屋（タビオ） ブーティ 14,700円／ラバーソウル（ビバ・サーカス）

4 /10 Styles

W柄使いの上級さりげレイヤードテク♪



シャツは着回し。パーカ 3,780円／LOWRYS FARM ボーダータートルニット 1,995円／アース ミュージック&エコロジー新宿 チュールスカート 8,190円／レイ ビームス（BEAMS SHINJYUKU） バッグ 3,780円／ユニック バー ヴェールダンス ブーツ 15,540円／Fin

5 /10 Styles

3枚重ねの"チラ見せ"で抜け感を！



シャツは着回し。ロングテーラードジャケット 8,998円、中に着たプリントTシャツ 3,990円／ともにトピックラックス 新宿 スキニーデニムパンツ 24,990円／J BRAND（ROSE BUD） ベレー帽 5,145円／ロンドエロンド（ジオン商事）

6 /10 Styles

甘さ×きれカジの変化球デートスタイル♥



シャツは着回し。キャミワンピ 5,145円／Dip Drops（オンワード樫山） Tシャツ 1,995円／LOWRYS FARM イヤーマフ 7,140円／レイ ビームス、かごバッグ 13,440円／ベタル ビームス（ともにBEAMS SHINJYUKU） ブーツ 34,650円／ディーダッシュ（ジャコモ・リュクス）

7 /10 Styles

ロック味のスポカジにウエストマーク！



シャツは着回し。スタッズつきGジャン 6930円／VIS×I-MALU（VIS） プリントTシャツ 7245円／HOUSE OF THE GODS（ROSE BUD） スエットパンツ 1万470…

8 /10 Styles

…ーコートの…ジュアル化に…役立ち♪



シャツは着回し。ロングファーコート 39,900円／グー コミューン（グランカスケードインク） デニムパンツ 16,590円／WARP（"alternative version" WR 渋谷） パンプス 7,560円／ROPÉ PICNIC PASSAGE ファーの引き立て役に赤をさし込み♪

9 /10 Styles

えり見せONLY！レディトレンチのアクセント使い



シャツは着回し。トレンチコート 39,900円／エミスフェール青山店 ベレー帽 2,625円／VIS グローブ 2,940円／グローバルワーク バッグ 5,250円／ユニック バー ヴェールダンス ロングブーツ 27,090円／Fin 折り返したそでから見せるのもアリ。

10 /10 Styles

直球アメカジを狙うならワンピ風にアレンジ！



シャツは着回し。ブルゾン 8,995円／ページボーイ（アリシア） ベレー帽 3,150円／ジーシー（グランカスケードインク） レギンス 1,890円／mystic 原宿店 ブーツ 18,900円／ラバーソウル（ビバ・サーカス） レギンス合わせでワンピ風に！



この冬はチェック効かせの等身大レディ主義

ロックな赤×黒でめざすはロンドンGIRL!

大人めコーデに巻くだけ♥の簡単ハズしワザ!

上品アウター×チェックで着こなしにリズムを♪

主役使い
柄のインパクトを活用！ アウターとの色合わせで大人っぽく。

腰巻き使い
モノトーンに効くあざやかチェック。ウエスト細見せも同時に叶う！

チラ見せ使い
ケープのわきからチェックがチラリ♪ ほどよく旬をアピールできる！

〈右・あおい〉ブロックチェックシャツ 2,940円／Ropé Picnic　フードつきケープ 29,400円／ディアプレックス（ミュージアム フォー シップス）　サスペンダーつきベロアスカート 14,490円／CPC Scamp、レギンス 2,310円／Ciaopanic（ともにチャオパニック 原宿店）　ベレー帽 30,450円／MUHL BAUER（ジネス ルミネ横浜店）　〈中・美保〉チェックシャツ 9,975円／シップス（ミュージアム フォー シップス）　ドルマンスリーブニット 6,930円／グー コミューン（グランカスケードインク）　ストライプサルエルパンツ 12,810円／スナイデル　ファーティペット 12,600円／カージュ（シップス ジェットブルー 新宿店）
〈左・游〉ブロックチェックのシャツワンピ 8,295円／チャイルドウーマン　レザーブルゾン 40,950円／Dico 銀座店　トレンカ 1,680円／Dip Drops（オンワード樫山）

「チェックシャツ」こっちもオスス



フェミ要素をちりばめたスモック風！
ブロックチェックシャツ 4,995円／ページボーイ（アリシア）　あざやか色＆丸えりがキュート♪



極小チェック＆薄手で着やせ効果は絶大♪
チェックシャツ 16,590円／"alternative version" WR 渋谷　なじませ色が大人っぽい。



ぜいたくスタッズ使いが今年らしいデザイン
スタッズつきチェックシャツ 16,590円／LHS BLONDY（blondy）　後ろにもスタッズが。



アウターがわりにもなるこっくりパープル♪
ロングチェックシャツ 5,145円／LOWRYS FARM　着回し力ピカイチ!のワンピ丈。



金リングパーツがウエスタンな気分♪
チェックシャツ 16,800円／charlotte ronson　ばっくりカットでからのインナー見せも重要

ブルに対応OK!

Vニット

しゃれ底上げに必須の2つをリストUP!

ロングVニット」着回し
こっちもオススメ!



エアリーなもこ素材は、ひきしめ黒を選んで

ックロングニット 4,494円/・ハイフンワールドギャラリ原宿　デニムショートパンツ75円/ブランク(シップス ジトブルー 原宿店)　帽子 3,6円/VIS　ショートブーツ 13,円/IRIS CLUB by ISBIT ARDIAN(ISBIT DAIKANYA)



ット 24,150円/イリアン ロ(BEAMS SHINJYUKU)ミ 5,250円/グー コミューン ランカスケードインク)　フリパンツ 3,990円/Dip Drops ンワード樫山)　バッグ 4,99/ページボーイ(アリシア)ーツ 27,090円/Fin



でかニットもななめボーダーなら着やせ印象♪

ーダーVネックロングニット 8,925/グー コミューン(グランカスケードインク)　スキニーデニムパン6,930円/カージュ(シップス ジトブルー 原宿店)　ベレー帽550円/ノースコーナー　ロンブーツ 27,825円/Fin　ブーツで縦シルエットの脚長見せも。



Vニットは着回し。ファーケープ 17,850円/ハリス、中に着たボーダーシャツ 13,650円/ル シェルド ハリス(ともにハリス)　デニムパンツ 15,750円/リーバイス®(リーバイ・ストラウス ジャパン)　パールネックレス(3連セット) 7,140円/ビーピーアール(BEAMS SHINJYUKU)

Check!

ボーダー×
ファーのつなぎに
大抜擢♪



定番中の定番♪
フェミブラウスに
簡単オン

Check!

Vニットは着回し。リボンブローチつきブラウス 4,935円/アンティローザ 渋谷本店　サテンショートパンツ 6,195円/Dip Drops Dept.(オンワード樫山)　レギンス 1,995円/ロンドエロンド(シオン商事)　シャツ風のかっちり感をボトムでラフに着くずし!

グレーのシンプルV
を着回し!



ロングVニット 15,540円/ノンブルアンペール 丸ビル店
若干ゆったり&長めのサイズ。



ケープの
そでからさりげ
インナー使い♪

Check!

Vニットは着回し。ケープ 19,950円/シーブレーエス、チェックスカート 15,750円/ナチュール(ともにBEAMS SHINJYUKU)　タイツ 2,310円/ショセット(タビオ)　ショートブーツ 39,900円/グー コミューン(グランカスケードインク)



ふんわり肩がけ
で着こなしに
抜け感をプラス

Check!

Vニットは着回し。チェックテーラードジャケット 17,640円/ビームス ボーイ(BEAMS SHINJYUKU)　ロゴTシャツ 2,310円/LOWRYS FARM　パンツ 11,970円/スナイデル　帽子 8,295円/ノンブルアンペール 丸ビル店　ショートブーツ 15,540円/JEFFREY CAMPBELL(ROSE BUD)

シンプルだからフレキシ

この5着 その2 ロング

"これさえあれば"のVニットは、旬コーデとも相性120%

紺のVカーデ を着回し!



ロゴ色リンクの
ラフな腰巻き
スタイル!

Check!

腰に巻いたVニットカーデは着回し。レザーブルゾン 25,200円／VIS、中に着たナンバリングTシャツ 6,930円／VIS×champion、バッグ 4,935円／VIS（以上VIS）　サルエルパンツ 12,810円／スナイデル　パンプス 21,000円／ROPÉ PICNIC PASSAGE



Check!

大人めカジュアル
には、王道の
はおりテク♪

Vニットカーデは着回し。デニムサロペット 7,875円／Heather　中に着たシャツ 9,345円／RNA-N（RNA Inc.）　ベレー帽 2,940円／ROPÉ PICNIC PASSAGE　バッグ 18,900円／ノンブルアンペール 丸ビル店　パンプス 27,300円／オンブル　帽子でスパイシーに!



Vネックロングニットカーデ
8,800円／Gap原宿　コートみたいなダブル前デザイン。



アウターに
たらして、新鮮
逆レイヤード♪

Check!

肩にかけたVニットカーデは着回し。マウンテンパーカ 17,640円／マリン フランセーズ 梅田店　ボーダーニット 14,700円／ルシェルド ハリス（ハリス）　チェックプリーツスカート 14,700円／オニール（BEAMS SHINJYUKU）　タイツ／スタイリスト私物



ロマ味ワンピに
アウターっぽく
さらりとオン♪

Check!

Vニットカーデは着回し。総レースワンピ 5,145円／LOWRYS FARM　頭に巻いたスカーフ 1,995円／ROPÉ PICNIC PASSAGE　ネックレス 2,395円／ページボーイ（アリシア）　ロンググローブ 6,930円／VIS　かごバッグ 6,195円／Dip Drops（オンワード樫山）　ニーハイブーツ 27,300円／ラバーソウル（ビバ・サーカス）



Vネックロングニットカーデ 5,460
ドット柄ジャンパースカート 6,72
／ともにHeather　中に着たロ
シャツ 3,045円／LOWRYS F
M　ベレー帽 3,780円／NY H
（mystic 原宿店）　レギンス 2,
円／靴下屋（タビオ）　パンプス
サージつき）13,440円／Fin

色合わせが技あり♪なシンプルロックSTYLE



Vネックロングニットカーデ 7
5円／mystic 原宿店　ロゴワ
ピ 6,825円／rich（arl.）　帽
4,935円／VIS　ブーツ 25,2
円／エーボンブ（モード・エ
ャコモ）　ニットはあえてダー
チョコ色をチョイス♪　黒でま
るよりもこなれ度が断然アップ



アーガイル柄ニットカーデ 12,60
／シップス（ミュージアム フォー
ブス）　シャツワンピ 8,925円／
ー コミューン（グランカスケード
ク）　バッグ 14,490円／ニーム
官山店　タイツ 2,310円／ショ
ト（タビオ）　ブーツ 19,740円／
ナス デザイン（ビバ・サーカス）

どんなテイストにもハマる! この5着 その3
ミリタリーコート

甘辛どちらの着こなしにもなじむミリタリーコートは、定番アイテムへの昇格も間近なほどの人気ぶり！ カラー選びで個性を主張して。

×80's Style

からこそ人とカブりがちな80's。
イシー度高めにしてレベルUP♪



チュニックのドレッシーさをマイルドに♪

ズコート 21,000円／
ムス ボーイ(BEAMS
NJYUKU) チュニッ
410円／VIS ベレー
400円／ノースコーナ
イツ 1,050円／mys
宿店 ショートブーツ
00円／ラバーソウル
・サーカス) ボリュ
ファーにも注目。



オールブラックのカッコめカジュROCK!

フードつきブルゾン 20,790円／RNA (RNA Inc.) ベアトップオールインワン ……円／ユニック バー ヴェール……

×トラッド Style

カジュアル要素を加えて、いつもの"きちんと"トラッドに終わらせない！



渋色まとめでグッとこなれた新鮮トラッド♪

モッズコート 12,390円／グローバルワーク スエットワンピ 4,095円／LOWRYS FARM 中に着たチェックシャツワンピ 8,925円／ISBIT GUARDIAN (ISBIT DAIKANYAMA) ロングブーツ 31,500円／マニュ(ジャコモ・リュクス)



グッドGIRLに抜け感をプラス！

ロングコート 29,400円、Vネックニット 13,650円、ストライプシャツ 10,500円／以上シップス(ミュージアム フォー シップス) コーデュロイショートパンツ 6,800円／Gap原宿 ハンチング 5,460円／ICAS (ROSE BUD) バッグ 11,340円／マリン フランセーズ 梅田店 ソックス 1,680円／ショセット(タビオ) ショートブーツ 7,140円／レプシィムローリーズファーム

×ROCK Style

ほどよく辛口&ほどよくラフなデイリーROCKにすんなりなじむ！



ちょいモードなカーキ×黒の新バランス♪

モッズコート 39,900円／ノンブルアンペール 丸ビル店 ロゴT 8,295円／min@RNA (RNA Inc.) チュールスカート 5,145円／mystic 原宿店 帽子 2,940円／グローバルワーク ネックレス 3,780円／ティテインザストア(ジオン商事) ロングブーツ 28,350円／ハーズ(ビバ・サーカス)



テイストMIXでパーティーでも注目の的♥

モッズコート 33,600円／シップス(ミュージアム フォー シップス) ヒョウ柄ニットワンピ 13,440円／ROSE BUD クラッチバッグ 4,935円／VIS タイツ 1,050円／靴下屋(タビオ) ブーティ 11,025円／Fin セクシー度をやわらげてカジュアルダウン♪

安心カーキ色なら



コーデで冒険しても"等身大"にまとめてくれる！

ミリタリーコート 13,440円／Heather ウエストのひもデザインでシルエットにもメリハリ感が！

差がつく黒&紺なら



ウール&スタイリッシュをさらに増強！

ミリタリーコート 11,991円／イーハイフンワールドギャラリー 原宿 スラリとしたジッパーが旬度満点！



×フェミニンStyle

おすましレディが大人っぽくシフト♪
フロント開けなら甘さもしっかりキープ！

スパイシーMIXで可愛いだけじゃ終わらせない！

最旬クラシカル・レディはシックな黒で♥

あったかスポーティな軽快デニムSTYLE

モッズコートは着回し。デニムサロペット 17,850円／Lee（チャオパニック 原宿店） 中に着たロゴT 2,940円／Heather スニーカー 7,140円／マリン フランセーズ 代官山店 ファーをはずして薄手アウターにスイッチ。

フードつきモッズコート 37,800円／ラピス ルーチェ（BEAMS SHINJYUKU） リブタートルニット 3,990円／ヴェールダンス ベルトつきチェックスカート 9,030円／ROSE BUD 帽子 4,410円／ROPÉ PICNIC PASSAGE トレンカ 2,415円／靴下屋（タビオ） パンプス 7,875円／プライヴリラクシング（ビバ・サーカス プライヴリラクシング）

春イチ・デートにはモテ色ワンピをIN♪

ジャケットは着回し。花柄フリルワンピ 12,390円／SIERA LEÖNE（ISBIT DAIKANYAMA） ショートブーツ 30,450円／ジュテ 上品フラワー＆ティアード使いで、春をアピール。

ノーカラーロングジャケット 7,560円／Ropé Picnic シフォンワンピ 13,440円／スリーフォータイム（ジオン商事） 肩にかけたヒョウ柄ニットカーデ 3,990円／ギャミヌリィ ピアス（6本セット）6,090円 バッグ 10,290円／ともにバーニーズコーナー ロングブーツ 26,250円／シルバーンウル（ビバ・サーカス）

「ミリタリーコート」こっちもオススメ！

フードを開ければ
ビッグえりデザインに変身



ミリタリーブルゾン 18,900円／ビームス ボーイ（BEAMS SHINJYUKU）

たてライン意識の
ゴージャスファー使い♪



ミリタリーコート 26,250円／スナイデル ラクーンファーは取りはずしもできる！

そでもあったか♥
巨大ポンポンファーに注目



ミリタリーコート 60,900円／rich（arl.） タイトめのシルエットで着ぶくれ感ゼロ。

コンパクト丈だから
ロングシーズン活躍！



ミリタリーブルゾン 25,200円／ノンブルアンペール 丸ビル店 ボアベストライナーつき。

スタンドカラー＆ファーで
マフラーいらず♪



ミリタリーコート 17,640円／チャオパニック 原宿店 内側はキルティング加工に。

ファー＆そでリブで
あったか度は最高潮！



ミリタリーコート 13,595円／ページボーイ（アリシア） たっぷりフォックスファー。

白シャツには?



ウォーム感たっぷりのファー小物を合わせて旬をアピール♪

技ありデザインの1本で脱・シンプルコーデ!

レトロブルーの薄手素材だから、きれいめ着こなしにマッチ!

…トつきサルエルパンツ …590円／Language 六…ヒルズ店　白シャツ 5,…円／Gap原宿　ベレー …2,940円／VIS　パールネックレス(3連セット) 7,14…／ビービーアール(BEAMS SHINJYUKU)　パンプス …4,700円／Fin

ロゴTシャツには?

初心者にもオススメ♥のデニムサルエル!

見栄えヨシの×ジャケットで、きれカジへと一直線♪

脱力感ただよう、ゆるシルエット。すそロールUPで細見せも!

デニムサルエルパンツ 5,670円／ギャミヌリィ　テーラードジャケット 17,850円／カージュ(シップス ジェットブルー新宿店)　中に着たロゴT 3,990円／ローカル セレブリティ(ミュージアム フォー シップス)　3連ネックレス 9,975円／ティテインザストア(ジオン商事)　バッグ 5,145円／Dip Drops(オンワード樫山)　パンプス 16,590円／アンティローザ 渋谷本店

黒タートルには?

ストールで柄をとり入れ、アクセント＆視線を上にキープ!

つやつやサテン素材で大人っぽく決める!

すそは細めに、ウエストまわりとのボリューム差でメリハリ♪

サテンサルエルパンツ 3,990円／Ropé Picnic　リブタートルニット 5,200円／Gap原宿　チェックのストール 6,090円／ビームス ボーイ、ストールにつけたブローチ(2個セット) 9,345円／ウィチタクロス(ともにBEAMS SHINJYUKU)　パンプス 11,550円／ラバーソウル(ビバ・サーカス)



サルエルパンツ 1万6800円／…



うすデニムでロングシーズン着回しできる♪

サルエルパンツ 8295円／Dip Drops Dept.(オンワード樫山)

「美脚サルエル」こっちもオススメ!

手持ち服が旬着こなしにレベルUP!

この5着 その4 美脚サルエル

旬シルエットが簡単にGETできると評判のサルエルパンツ。いつもコーデを活性化させる合わせワザを一挙公開!

Vニットには?

ワークはおりには?

ボーダーニットには?



正統派をアピールするかっちりデザイン！

ストライプ×アーガイルの柄on柄は上半身にスッキリ集中！

"イイ子"に見せるダブルすそならブーティとも相性抜群♪

サルエルパンツ（同素材のサスペンダーつき） 13,650円／ティテインザストア（ジオン商事） アーガイル柄Vネックニット 5,145円／JEANASIS 中に着たストライプシャツ 10,500円／シップス（ミュージアム フォー シップス） サスペンダー 3,045円／チャイルドウーマン ショートブーツ 16,800円／mystic 原宿店

下のドレープをしっかり見せるコンパクト丈がバランスよし！

女度アップ必至のてろてろドレープサルエル！

モードなカラー&切り替えデザインで洗練イメージをプラス！

サルエルパンツ 8,295円／スリーフォータイム（ジオン商事） ミリタリーシャツ 16,800円／カージュ（シップス ジェットブルー 新宿店） 頭に巻いたスカーフ 16,800円／ダイアン フォン ファステンバーグ（シップス ジェットブルー 原宿店） タンク 1,995円／Heather ファーマフラー 28,350円／アメミ（ハリス） スタッズブレス 4,200円／イマノエル パンプス 13,650円／Fin 小物は色を統一。

らくちんスエットで軽やかレディに！

ラフにはけるスエット素材だから、デイリーコーデに重宝♪

スエットサルエルパンツ 5,145円／メゾン ドゥ ブラージュ ボーダードルマンニット 9,975円／シップス（ミュージアム フォー シップス） ベレー帽 5,040円／ビームス ボーイ（BEAMS SHINJYUKU） ネックレス 3,990円／VIS ブーティ 12,600円／Fin

カジュアルに
りすぎないよ
足元はヒール
きの旬靴を選



[illegible]リボンに[illegible]つけ♥のサルエル！

リボンつきサルエルパンツ 7,245円／アンティローザ 渋谷本店 ゆったりシルエット。



取りはずしOKの優秀サスペつき♪

サスペつきサルエルパンツ 6,930円／VIS どんな着こなしにもなじむ渋色。



共布リボンでウエストマークもお手のもの

リボンつきサルエルパンツ 1万9950円／ハリス 光沢サテンにさりげタック。



ストライプ柄がきちんとスタイルに効果的♪

ストライプサルエルパンツ 1万3650円／RNA（RNA-Inc.）



カジュアル派にマスト！なカーゴ風デザイン

カーゴサルエルパンツ 5,995円／ページボーイ（アリシア） サテン×リブ使い。



ウエストゴムで差をつけるツイード素材！

ツイードサルエルパンツ 9,345円／ルラシェ 足首見せのハンパ丈タイプ。

シーズン&トレンドMIXで3カ月着倒し！

この5着 その5

こなれデニスカ

冬→春切り替えに重宝するのはズバリ、ミニ丈のデニスカ。シンプルを1歩抜け出す、ちょいダメージ&色落ちのユーズド味がおすすめ♪



着回したのはコレ！

デニムミニスカート 12,600円／Lee×Ciaopanic（チャオパニック 原宿店）

Winter



11/29

モノトーンまとめてロックをすっきり辛口に♪

デニムスカートは着回し。レザーノーカラージャケット 1万9950円／グー コミューン（グランカスケードインク） 中に着たロゴT 5880円／ROSE BUD、帽子 6195円／BETTINA（ともにROSE BUD） ニーハイブーツ 2万7300円／ラバーソウル（ビバ・サーカス） 重ね着バランスも◎。



12/5

上半身に視線集中！ 柄×ファーのぜいたく使い

デニムスカートは着回し。ファーケープ 10,290円／mystic 原宿店 ロングチェックシャツ 4,935円／Heather トレンカ 2,415円／靴下屋（タビオ） ブーツ 19,740円／ラバーソウル（ビバ・サーカス） ウエスタン風味のシャツを、もこアイテムではさみうち。



12/15

ロンドン風味でおすまし顔な旬モノトーン

デニムスカートは着回し。ショート丈ジャケット 18,900円／Smork by Language 原宿店 Vカットソー 4,830円／スナイデル タンク 4,095円／"alternative version" WR 渋谷 帽子 4,095円／ジネス ルミネ横浜店 ロングブーツ 16,800円／VIS



11/20

派手ポンチョの即席♥カジュデートスタイル！

デニムスカートは着回し。フードつきチェックポンチョ 5,145円／スリーフォータイム（ジオン商事） リボンつきロンT 3,045円／Heather イヤーマフ 3,675円／Casselini（チャオパニック 原宿店） ブーツ 19,950円／エーボンブ（モード・エ・ジャコモ）

「こなれデニスカ」着回し こっちもオススメ！



トレンド直球♥でも色みをおさえて大人めに

ニムスカート 1[illegible],650円／シップス（ミュージアム フォー シップス） フードつきポンチョ 36,540／マーラ（シャラ） リブタートカットソー 2,415円／グローバワーク ロングブーツ 29,400／クッコ ディ マル（ギルドジャモギャラリー オン ザ ウェーブ）



旬柄ベストが映えるこなれカジュアル！

デニムスカート 4,[illegible]98円／アースミュージック&エコロジー新宿 チェックダウンベスト 19,800円／シップス（ミュージアム フォー シップス） スエット 3,360円／LOWRYS FARM ロングブーツ 14,490円／パーリッシィ スカートだからBOYSになりすぎない！

スイッチの要は小物使い！



見た目もあったか♥なあかぬけファーitems

〈右〉イヤーマフ 5,145円／ニーム 代官山店 こっくりブラウンがポイント。〈左〉ファーティペット 3,990円／ROPÉ PICNIC PASSAGE トレンドのヒョウ柄をチョイス。

Winter



ニーハイなら美バランスを難なくキープ♪

〈右〉黒スエードニーハイブーツ 8,925円／ヴェールダンス バックにポンポンつき。〈左〉キャメルスエードニーハイブーツ 23,940円／Fin 歩きやすい低めの安心ヒール。



まだ肌寒い日もおしゃれ力をがっちりキープ

〈右〉大判ストール 5,145円／Heather ポンチョ風に使える大きめサイズ。〈左〉ボーダーストール 5,775円／マリン フランセーズ 梅田店 気分も上がる春色ボーダー。

Spring



はんぱ丈ブーツで"軽快コーデ"に格上げ♪

〈右〉エンジニアブーツ 19,950円／エーボンブ（モード・エ・ジャコモ） 〈左〉レースアップショートブーツ 19,740円／GIAMPIERO VIRGILI（ROSE BUD）

Early Spring <<<<< Middle of Winter



2/20

アウターがわりのストール使いで〝冬〟を完全封印！

デニムスカートは着回し。Vニットカーデ 4935円／プーラフリーム ボーダーTシャツ 2310円／レプシィムローリーズファーム ストール 7980円／グー コミューン（グランカスケードインク） バッグ 2万4490円／Olivier GRAMMONT×mystic（mystic 原宿店） ブーツ1万4700円／ブライヴリラクシング（ビバ・サーカス ブライヴリラクシング） コーデがひきしまる黒をちりばめ大人めシフトに。



1/20

スパイシーキュート♥な
レオパード柄が主役！

デニムスカートは着回し。ヒョウ柄ロングニットカーデ 9,870円／スナイデル 中に着たロゴT 10,500円／ニーナ ミュウ（デフィ） ブーティ 7,980円／Heather タイツ／スタイリスト私物 カーデのラメで定番カジュアルにレディ要素をプラス♪



1/7

カラー厳選で
ボリュームカーデ
イージーに着やせ♪

デニムスカートは着回し。ジャカードニットカーデ 14,700円／レイ ビームス レースアップシューズ 52,500円／メレル（ともにBEAMS SHINJYUKU） 中に着たタンク 1,900円／Gap原宿 レギンス 2,520円、ソックス 1,470円／ともにショセット（タビオ）



2/5

アメカジ一直線！は
きれい色ベレーの
ハズしワザを

デニムスカートは着回し。スエット 10,290円、腰に巻いたチェックシャツ 9,240円／ともにビームス ボーイ（BEAMS SHINJYUKU） ベレー帽 2,940円／アンティローザ 渋谷本店 ブーツ 11,550円／ユニック バー ヴェールダンス タイツ／スタイリスト私物

「こなれデニスカ」着回し こっちもオススメ！



視線を集めるはなやかトップスにはグレーデニムを

デニムスカート 6,195円、ショートブーツ 7,980円／ともにDip Drops（オンワード樫山） チェックブラウス 9,975円／ISBIT GUARDIAN（ISBIT DAIKANYAMA） 中に着たキャミ／スタイリスト私物 うすグレーが大人モードに仕上げてくれる。



春のモテカジに効果的♥ 淡色アーガイル使い

デニムスカート 13,650円／Lee（チャオパニック 原宿店） アーガイル柄ロングニット 5,145円／Heather ベレー帽 2,940円／グローバルワーク ショートブーツ 13,440円／パーリッシィ デニスカのダメージ加工を効かせて春モテまっしぐら♪の上級コーデに。



12/20

濃色シンプルコーデに
×冬小物で
やさしさをプラス！

デニムスカートは着回し。ダッフルコート 18,900円、中に着たボーダーニット 8,295円／ともにレイ ビームス（BEAMS SHINJYUKU） ベレー帽 2,625円／ROPE PICNIC PASSAGE タイツ 2,310円／ショセット（タビオ） ロングブーツ 31,500円／マニュ（ジャコモ・ユクス）

探しツアーStart!

I'm looking for My Best Denim Forever!

＼旬デニムがこんなに変わった！／

まずは…この3本をチェックせよ！

〝ちょっぴり辛口〟な今シーズンの気分に合わせて、
デニムもカッコめにはけるタイプが台頭！
とり入れるだけで旬度UPの3種類にフォーカス！

inaガールの永遠の定番アイテム〝デニム〟に、最近異変あり！
行を反映したこだわりデザインから驚愕のロープラものまで、バリエがぐんぐん拡大中なんです！
日身につけたくなる、とっておきの最愛デニムを探しにLet' s GO！

撮影／屋山和樹(BIEI/人物)、石沢義人(静物)　◎スタイリング／永田彩子　◎ヘア＆メイク／神戸春美(NEWS)
モデル／住谷念美、中別府葵(mina専属)　◎取材・文／鈴木エミ　◎協力／casselini、Galettoria、佐々木美輝
取材店リストは230ページにあります。



スキニー 9,975円
カージュ(シップス
ェット ブルー 原宿
）色落ちナシのベ
シックな濃厚ブラッ
は、着回し力抜群。

大胆ぐらいがちょうどいい

1 クラッシュデニム

ダメージ加工や色落ちをほどこしたハードなルックスは、トレンドの〝Rockスタイル〟にもうってつけ。〝さりげなく〟じゃなくて、〝大胆に〟ダメージが入ったものをチョイスして！



ダメージデニム 23,100円／Lee×Cher(Cher)　毎シーズン売り切れ続出の鉄板コラボにも、クラッシュデニムが仲間入り！



ボーイフレンドデニム 15,540円／ウエストウッド アウトフィッターズ(カイタックインターナショナル)　ヴィンテージ風な色落ち。

とうとう、本格ブーム！

2 Boyfriendデニム

着こなしにヌケ感を醸し出すゆったりシルエット。テクなしでツウっぽく見えるうえ、実は男のコウケもいいんです！　ロールアップ×パンプスでレディにはくのが鉄則！

定番の1本が進化した！

3 黒スキニー

黒BOOMの波がデニムにも！　プレーンなものから今季らしい加工をほどこしたものまで豊富にラインナップ。もちろん、脚をとことんひきしめる美脚力の高さも支持される理由！

＼おすすめ黒スキニー／



スキニー 12,600円／X-girl(X-girl store)　BIGな星型のバックポケットがキュート。

スキニーといえば、のブランド！



ストレッチのきいたライン

黒スキニー 25,200円／DIESEL(DIESEL JAPAN)　おしりのパッチにスパンコールが！



個性派さんに推薦！

ケミカルウォッシュスキニー 7,140円／FIORUCCI(エドウイン)　カラフルステッチ♥

＼おすすめBoyfriendデニム／



オールド加工パンツ 15,750円／RNA(RNA Inc.)　メンズライクな太めシルエット。

赤＆黄色のペイント発見！



太すぎなくて使い勝手良好

デニム 7,245円／LOWRYS FARM　やわらかなはき心地がGOOD!　ライトブルーも◎。



味のあるユーズド風！

ワイドパンツ 17,850円／リフラティ シップス(リフラティ シップス たまプラーザ テラス店)

＼おすすめクラッシュデニム／



ダメージパンツ 23,100円／55DSL(55DSL TOKYO)　はきやすい、やわらか素材。

チラ見えの赤が個性的！



パンチのきいてる黒クラッシュ

ケミカルウォッシュパンツ 12,810円／スナイデル　バックもワイルドな色落ち。



ペイント加工でさらにクール！

ダメージパンツ 33,600円／カレント エリオット(ハリウッド ランチ マーケット)

もっと**おしゃれに!** もっと**細く!**を**叶えてくれる**♥

運命のデニム

The Best Styles Of Trend Denim ...



Boyfriendデニムは上品アウターで!

流行のツイードやテーラードなど、品格ジャケットがボーイフレンドデニムには好相性。上半身がコンパクトだとバランスGood。さらに"きちんと"と"リラックス"加減だって絶妙!

デニムパンツ 3,650円／Lee(チーフバニッタ原宿店) テーラードジャケット 17,850円／カージュ(ジーンズ ジェットブルー 新宿店) Tシャツ 6,090円／55DSL(55DSL TOKYO) ストール 4,200円／ROPÉ PICNIC PASSAGE バッグ 8,400円／ララアンドハート(Ray BEAMS SHINJYUKU) パンプス 11,550円／フローチェ(ギルドジャコモギャラリー オン ザ ウェーブ)

デニムパンツ 15,750円／リーバイス®(リーバイ・ストラウス ジャパン) ツイードジャケット 19,950円、帽子 7,140円／ともにRay BEAMS(Ray BEAMS SHINJYUKU) Tシャツ 2,520円／LOWRYS FARM ベルト 13,440円／ベルジュ(ROSE BUD) パンプス 11,550円／ラバーソウル(ビバ・サーカス)



黒スキニーはミニワンピ重ね!

黒レギンスを合わせがちなミニワンピだけど、スキニーをチョイスするほうが断然おしゃれ。足元がのっぺりしないし、ほどよいカジュアルダウンにも有効!

デニムパンツ 12,600円／VOLCOM(VOLCOM STORE TOKYO) モッズコート 11,991円／アース ミュージック&エコロジー新宿 ティアードワンピース 14,700円／MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU パンプス 10,290円／ラバーソウル(ビバ・サーカス)



クラッシュデニム 思いっきりトラッドに!

クラッシュデニムで全身男のコっぽくキメるのはちょっとやりすぎ。アウターや小物類はキレイめにして、グッドガールをめざすのがコツ! ハズし上手で、上級者ムードも満点。

デニムパンツ 33,600円／カレント エリオット(Ray BEAMS SHINJYUKU) コート 17,640円／ROSE BUD、帽子 4,095円／ビイカス、バッグ 16,590円／ビスティー(以上ROSE BUD) パーカ 4,935円、ブーツ 9,345円／ともにHeather



I'm looking for My Best Denim Forever!

＼スタイルUPはマストです！／

それで…やっぱり

デニムでも着やせしたい！

何を着るにしても、少しでも
やせて見せたいのが女のコの本音♥
デニムのシルエットや色を生かした、
納得の着やせ術を伝授します！

Denim de KIYASE 01

[グラデ★デニスカ]×[すっぽりブーツ]でまっすぐ&きゃしゃ脚GET！

柄や小物で目線を上げればカンペキ！

デニムスカート 8,400円／リーバイス®(リーバイ・ストラウス ジャパン) ウールチェックジャケット 28,350円／シップス(ミュージアム フォー シップス) ネックレスつきカットソー 7,770円／スナイデル 帽子 2,625円／VIS ブーツ 27,300円／クッコ ディ マル(ギルドジャコモギャラリー オン ザ ウェーブ) インナー、ミニスカ、ブーツは黒でひきしめて。



Denim de KIYASE 03

[サスペつきデニム]
×[小さめアウター]で
脚から徹底的に目線をハズす！

上半身のラインもごまかせるから一石二鳥♪

サスペつきデニムパンツ 21,840円／アンド ジャンプ（ミュージアム フォー シップス） フェイクレザーライダース 13,650円／Ray BEAMS（Ray BEAMS SHINJYUKU） ティアードカットソー 10,290円／MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU バッグ 5,880円／Heather パンプス 16,275円／フローチェ（ギルドジャコモギャラリー オン ザ ウェーブ）



Denim de KIYASE 02

[うす色デニム]×
[お目立ちTOPS]で
メリハリ効かせの
スリムマジック！

デニムパンツ 13,650円／VOLCOM（VOLCOM STORE TOKYO） ブルーウールライダース 13,440円／Heather ロンT 3,990円／VIS 印象がぼやけないよう、うす色デニムのトップスには濃い色や派手柄をもってくるのがお約束。上半身をひきしめ＆脚から注意をそらして全身をカムフラージュ！

Denim de KIYASE 04

[すそワザデニショー]
×[3/4丈コート]の
視線UPコーデで
股下を細く、長く！



アウターとボトムの丈をそろえるのもカギ！

コート 9,975円／LOWRYS FARM ボーダーインナー 6,195円／ROSE BUD デニムショートパンツ 7,245円／チャオパニック（チャオパニック 原宿店） 帽子 2,940円／ROPÉ PICNIC PASSAGE ブーツ 26,250円／ハーズ（ビバ・サーカス） いさぎよく脚を出してスッキリ！ ひきしめ色のアウターと、すそディテールに特徴のあるボトムが目をひいてくれるから安心♪

ダウンコート 24,150円／min@RNA（RNA Inc.） チェックシャツ 18,900円／ハリウッド ランチ マーケット パンツ 5,145円／Heather ヒップが隠れるロングシャツとストレートデニムで縦長のシルエットをつくって、気になるでっぱり部分を全部フォロー！ ウォッシュ加工による色落ちも、脚に立体感を生み出して貢献。シューズは絶対、高めヒールのパンプスで。



Denim de KIYASE 07

[色落ちストレート]×
[チェックロングシャツ]で
縦ラインをメイク、
細長スタイルを演出！

Denim de KIYASE 06

[サブリナ丈デニム]
×[フリルチュニック]で
守りたくなるホッソリ足首



上半身にボリュームを出して、細いところを強調

すそジップつきデニムパンツ 5,985円、ネックレス 3,990円／ともにVIS パンプス 5,145円／グローバルワーク コート 33,600円／min@RNA（RNA Inc.） ティアードチュニック 18,690円／xg（xg harajuku） エアリーなフリルチュニックとボリューミーなモッズコートで上半身をビッグシルエットに！ 露出した足首のきゃしゃ感が自動的に倍増！

Denim de KIYASE 05

[超ミニショーパン]
×[ニーハイブーツ]は
太もも細見せの最強タッグ！



デニムショートパンツ 15,540円／X-girl×Lee（X-girl store） ニーハイブーツ 9,345円／LOWRYS FARM 半端な丈のショーパンで隠そうとすると、かえって太ももの太さが目立つから NG。股上の浅いタイプを選んでひざから下をニーハイで締めておけば、シャープに見せられるうえに脚の長さもUP！

I'm looking for My Best Denim Forever!

＼U-4,998円でできる!／

ロープラデニムでちょいモード大作戦

「デニムは高い」なんていうイメージをぶち壊す、値札を2度見しちゃうほどの優秀プライスデニムが大集合！ コーデ次第でさらにリッチ!!



モッズコート 16,590円／ROSE BUD　パールドットブラウス 3,990円／アース ミュージック&エコロジー新宿　レースのカーディガン 13,650円／ジネス（ジオン商事）　ストール 4,494円／イーハイフンワールドギャラリー原宿　ブーツ 14,700円／（チャオパニック 原宿店）　パールのついたブラウスで、ほのかな甘さもトッピング



ダウン 19,740円／トゥー アングル（ROSE BUD）　Tシャツ 8,400円／エリンワッソン フォー ルカ（Ray BEAMS SHINJYUKU）　ベルト 6,090円／ブイエイチエフ（チャオパニック 原宿店）　ブーツ 23,940円／アルマ デバ（ROSE BUD）　可愛いイメージのデニスカをブラック効かせで思いっきりカッコよく。ダウンのファーがリュクスなムードを手助け。



フェイクレザーライダース 15,015円／クロイスター（ジオン商事）　ラグランTシャツ 5,145円／RNA SWEAT（RNA Inc.）　バッグ 4,095円／グローバルワーク　パンプス 18,690円／メリン（ROSE BUD）　お目立ちプリントTとシャイニーバッグの、パンチ力コンビで勝負！　アクの強いアイテムどうしをとり入れるのは、今シーズンの新常識。



フェイクファーコート 35,700円／シップス（ミュージアム フォー シップス）　帽子 2,100円／VIS　バッグ 6,195円／ラバーソウル（ビバ・サーカス）　パンプス 16,800円／フローチェ（ギルドジャコモギャラリー オン ザ ウェーブ）　ロープラもここまできた！　U-1,000円デニムは、ファーのゴージャスなオーラで包み込んで。



×ボーダーで
冬マリンにアレンジ

¥3,990
／UNIQLO
（一部店舗のみで販売）

まだまだある！
ローブラデニム♥

**ダメージ入りの
こなれデザイン**
ボーイフレンドデニム 1,990円／g.u.　やや太め。浅めの股上で小尻に目くらまし！

**切りっぱなしの
すそがグランジ風**
デニムスカート 3,675円／PINK ADOBE 超ミニ！　カラータイツやレギンスで遊んで。

**イエローステッチが
映える、技ありクロ**
黒スキニー 2,990円／HusHusH　安いだけでは終わらせないこだわりのディテール。

**三つ編みのベルト
ループがガーリー**
ショートパンツ 4,998円／アース ミュージック&エコロジー 新宿　さわやかな色落ち。

ここがスゴイ！
ヴィンテージ感漂う、ダメージデザイン
ルーズになりすぎない、絶妙太めシルエット

テーラードジャケット 8,998円／トピックラック 新宿　ボーダーT 2,940円、バッグ 6,195円／ともにチャオパニック（チャオパニック 原宿店）
子 2,940円／ROPÉ PICNIC PASSAGE　ベル
3,497円／ライフ ドルチェ ラボ プランタン銀
ネックレス 4,095円／ジネス（ジネス ルミネ横
店）　パンプス 14,700円／mystic（mystic 原宿店

I'm looking for My Best Denim Forever!

やっぱり使えなきゃ！

BIG HIT!な デニシャツで 1Week着回し！

街中で大ブームなデニムシャツ。流行っているだけに、まわりに差をつけるコーデが最重要！ そこで、イメージをガラッと変えながら、1週間着回しちゃいます。

1 st day 「GIRLS TALK @いつものカフェ」



アオイに会うのは1カ月ぶり。話したいことがいっぱいあるんだ！ 久々だから、クラス感のあるツイードジャケットで気合い入っちゃった。デニム×デニムもこなれて見えるでしょ!?

デニムシャツは着回し。ツイードジャケット 10,395円／クロイスター(ジオン商事) パンツ 13,650円／リーバイス®(リーバイ・ストラウス ジャパン) 帽子 2,940円／グローバルワーク



着回したのはコレ！

デニムシャツ 16,800円／ブルー ブルー(ハリウッドランチ マーケット) 着回しに最適なシンプルデザイン。旬なライトブルーとソフトな肌ざわりも決め手。

今回の主人公は…ネミ(21才)

アパレルへの就職を夢見る、ファッション大好きな大学3年生。彼とはもうすぐ1周年♥

2 nd day 「運命のコートはドコ？」

ライダース×デニシャツ×チュールスカートの、大好きな甘辛コーデ。おしゃれなショップの店員さんにもほめられちゃった♥ このデニシャツに合う冬アウター、あるといいな。





デニムシャツは着回し。フェイクレザーライダース 10,290円／チャオパニック(チャオパニック 原宿店) Tシャツ 5,040円／VOLCOM(VOLCOM STORE TOKYO) チュールスカート 4,410円／Heather ブーツ 20,790円／mystic(mystic 原宿店)

3 「…ツ鍋 …体験♥」





…ムシャツは着回し。ウ…ショートパンツ 3,990 …アース ミュージック&…ロジー新宿 帽子 3,3…／VIS ブーツ 18,69…ブレックス モーダ(チ…パニック 原宿店)

…出身の友達と、恵比寿…名モツ鍋店へ♪ 場所…オトナっぽさも必須だか…ョーパンを合わせ、レオ…柄のハットでモードに。…モツ鍋のニオイうつっ…!? じゃ、お店の中で…ットとろーっと(笑)。

4 th day 「…ゼミの先輩と …代官山ランチ」



…ちんと見えるようシンプ…コーデを、ファーつきの…彩バッグで格上げ。先輩、…HOPスタッフの仕事して…んだけど、忙しくても充…してそう。今日は、いろ…ろ教えてもらわなきゃ！

…ニムシャツは着回し。ダ…フルコート 18,900円／…ay BEAMS(Ray BEAM… SHINJYUKU) カーゴ…ンツ 14,700円、バッグ…,900円／ともにジネス(ジ…ス ルミネ横浜店) パン…ス 12,600円／ラバーソ…ル(ビバ・サーカス)

5 th day 「え？ 今日の格好可愛いって？」



彼、基本的にワンピが好きなんだよね(笑)。でも、「ネミ、何かいつもよりカワイイ！」って、やっぱりデニシャツのおかげ!? パールアクセで女のコらしさも意識したんだよ。

デニムシャツは着回し。2WAYスカート 5,491円／イーハイファンワールドギャラリー原宿 帽子 5,145円／パイマー、ブーツ 24,990円／パオラ フェリー(ともにROSE BUD) ネックレス 1,050円／VIS

6 th day 「銀座で映画デー」

同じ大学の友達・リカと放課後、映画へ。おしゃれなリカに負けないよう、さし色パープルとキラキラパンプスでキュートさをIN。あ〜、おなかすいた。甘いものでも食べにいこ！





デニムシャツは着回し。ダウンジャケット 9,975円／LOWRYS FARM スカート 12,390円／RNA(RNA Inc.) パンプス 11,550円／ラバーソウル(ビバ・サーカス)

7 th day 「彼ママと初のご対面！」

昨晩、必死で考えた末に決めたコーデ。かしこまりすぎないようにトラッドスタイルをデニシャツでカジュアルダウン。超緊張したけど、お母さん、やさしそうでよかった！



デニムシャツは着回し。ラムレザージャケット 39,900円／ジネス(ジネス ルミネ横浜店) タックプリーツワンピース 5,995円／アース ミュージック&エコロジー新宿 ブーツ 19,950円／エーボンブ(モード・エ・ジャコモ)



…すすめデニシャツ Catalog



…がつく！ …の刺しゅう

…ニムシャツ 7,35…円／リーバイス®(リーバイ・ストラウ…ジャパン) 着や…する厚手素材。

1枚でサマになる BIGシルエット

デニムシャツ 5,985円／VIS 細身パンツと合わせてボーイズライクに。そでもゆったり。

…とりどりの …テッチが♥

…ッペンつきデニ…シャツ 13,650…円／カージュ(シ…ブス シェッ…ー 原宿店)

I'm looking for My Best Denim Forever!

＼デニム界、まだまだ盛り上がってます！／

大HITデニム、6つの証言

ついに「運命のデニムツアー」も大詰め！　おしゃ
れ人の間でウワサの、6つのニュース。知ったら最
後、もう1本欲しくなること確実です！

証言 1 スキニーは、もっともっと はきやすく あるべきです！

「美脚効果はウレシイけど、タイトすぎて動きにくい……」。なんてもう昔の話！ より薄く、よりやわらかくなったスキニーが続々登場。これまでになかった新しいはき心地を、ぜひ体感してみて！



SHIPS
上品なユーズド感と、太めの糸でほどこされたステッチが目をひく1本。やみつきになるやわらかさ。

スキニーデニム 6,930円／カージュ(シップス ジェット ブルー 原宿店)

Levi's®
やわらかスキニーの火つけ役、『ジェギング』のはき心地のよさは有名。美保＆ネミもお買い上げ！

ケミカルウォッシュジェギング 9,450円／リーバイス® (リーバイ・ストラウス ジャパン)

証言 2 Leeコラボは、おしゃれプロに人気です！

多くのブランドとコンビを組み、常に新しいことに挑戦し続ける老舗デニムブランド・Lee。トレンドを先どりしたデザインは、スタイリストやモデルからも支持されて毎シーズン激売れです！



デニムシャツコート 33,600円／X-girl×Lee(X-girl store)

×ciaopanic
定番＆好評のコチラのコンビ。今回は脚の太さをカバーするキレイなストレートが誕生！

ストレートデニム 14,700円／リー×チャオパニック(チャオパニック 原宿店)

×X-girl
取りはずせるボーダーのライナー、コーデュロイのえり、大きめポケットと、ツボな要素がいっぱい！

×Cher
Leeコラボ人気の先駆け的存在！ あざやかなブルーのバギーはクラシカルにはき着こなすのが正解。

ワイドパンツ 21,000円／Lee×Cher (Cher)

証言 3 セレクトSHOP発の こだわりデニム がスゴイんです

「最近、グッとくるデニムがなくて……」という人にオススメなのがセレクトSHOPのデニム。取り扱っているブランドが豊富なうえ、コラボも手がけているので、珠玉の1本が見つかるはず！



From SHIPS
デニム界で注目度大のブランドとコラボ！ お花のパッチワークがラブリーなクロップド丈。

アンド ジャンプコラボパンツ 20,790円／アンド ジャンプ×シップス(ミュージアム フォー シップス)

From ROSE BUD
人気デニムブランド「J BRAND」にひとひねりを加えた「J BRAND boutique」。ダメージ＆ペイントがクール！

ストレートデニム 35,700円／ジェイブランド・ブティック(ROSE BUD)

証言 4 "もこもこデニム"は おさえるべきです！

昨年大旋風を巻き起こした"もこもこボア"が、いつのまにかデニムにも飛び火した模様！ この季節しか味わえない、ウォーミーかつ、ガーリーなルックスがたまりません♥



あったか度満点。フードの内側だけじゃなく、バックも全面白ボア！

ダウンベスト 18,900円／カージュ(シップス ジェット ブルー 原宿店)

大人可愛くはけるハイウエストのボアショーパン。ウエストまわりのギャザーで着やせ効果も◎。

ボアデニムショーツ 9,240円／ウエストウッド アウトフィッターズ(カイタックインターナショナル)

証言 5 MILKFED.の サロペが、記録更新中です！

なんと総売り上げ3000枚以上！ ドット柄の裏地やハート型のリベットなど、女のコのおしゃれゴコロを刺激するディテールにひと目ぼれしちゃうコが多発。前あてをはずせばパンツに変身！



サロペット 17,640円／MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU

証言 6 なんと、光るデニム、あるんです！

デニムパンツ 20,790円　スニーカー 13,440円／ともに DIESEL(DIESEL JAPAN)



蛍光塗料が塗られた、暗闇で光るデニムをDIESELで発見。すそにミラーボール風のプリントが浮き上がるパンツは、クラブで、目立つこと確実。光るスニーカーも要CHECK！





豆乳が
薬用になった
isoflavone
大事 イソフラボン
うるおいと
ハリの
W効果!!
collagen
コラーゲン
うるおい効果を高めた薬用処方！
豆乳がコラーゲンの働きをサポート！
W効果を
サポート！
ヒアルロン酸
マロニエエキス
ユキノシタエキス
イソフラボン含有の
豆乳
(保湿成分：豆乳発酵液)
天然
コラーゲン
(保湿成分)
化粧水
+
美容液
薬用 うるおい
豆乳
(保湿成分)配合
スキンケアシリーズ
なめらか仕上げ
ふっくら素肌
うるおい
豆乳
もっちり濃密
泡洗顔
素肌いきいき
健やかに
うるおいとハリのW効果
イソフラボン含有の豆乳
&
天然コラーゲン
DARIYA
吸いつく感触
ふっくら素肌
薬用 うるおい
豆乳
(保湿成分)配合
化粧水
(しっとり)
うるおいとハリのW効果
素肌いきいき
健やかに
イソフラボン含有の豆乳
(保湿成分：豆乳発酵液)
&
天然コラーゲン
(保湿成分)
DARIYA
ふっくら素肌
とろり濃厚
これ1本
薬用 うるおい
豆乳
(保湿成分)配合
美容水
うるおいとハリのW効果
化粧水＋美容液
素肌いきいき
健やかに
イソフラボン含有の豆乳
(保湿成分：豆乳発酵液)
&
天然コラーゲン
DARIYA
もっちり弾む
ふっくら素肌
薬用 うるおい
豆乳
(保湿成分)配合
クリーム
素肌いきいき
健やかに
うるおいとハリのW効果
イソフラボン含有の豆乳
(保湿成分：豆乳発酵液)
&
天然コラーゲン
(保湿成分)
DARIYA
泡洗顔
薬用化粧水(しっとり)
医薬部外品
薬用美容水
医薬部外品
薬用クリーム
医薬部外品
●使用上の注意を読み正しくお使いください。
株式会社 ダリヤ　名古屋市中区丸の内3-5-24　(052)950-7711(代)　www.dariyacosme.com
DARIYA
CORPORATION

YOUとNEMIのヒミツのおはなし♪

DO!FAMILY *de* “もっとおしゃれしたい！”

すべての女のコをHAPPYにしてくれるもの——それが〝おしゃれしたい気持ち〟。DO!FAMILYなら冬の便利な買い足し服も、春の新鮮なアイテムも準備OK。今から始まるユウとネミのヒミツのおしゃれ話をこっそりのぞいてみよう！

◎撮影／屋山和樹（BIEI）　◎スタイリング／竹川尚美　◎ヘア&メイク／神戸春美（NEWS）　◎モデル／比留川游、住谷念美



ピンクにちりばめられた
小花でほどよいスウィー

〈右・念美〉小花柄パーカ 8
円、中に着たデニムジャン
スカート 7,875円／ともに
ファミリィ　オリジナルの
な小花柄に、ジッパーにト
ングされたオフホワイト使
魅力！　パーカ好きにもた
ないアイテム。

冬アイテムともベストな
今すぐ使える優秀選手

〈左・游〉花柄パーカ 8,6
中に着たデニムサロペット
40円／ともにドゥファミリ
白地に映えるピンクやブル
花柄たち。黒やカーキなど
アイテムとも合わせやすく
になればもちろん一枚でも
なせる！

春が待ち遠しいから！　誰よりも早く“花柄パーカ”

「ベーシックな色もいいけど、そろそろきれいな色のアイテムも着こなしたいよね！」

「だからワタシはピンクの花柄でユウは白でしょ」

「2人でデニム合わせちゃって、双子みたい♪」

「今ある服に合わせられるし、こんな花柄だと気分も上がるし、いいコトずくめ！」



長く使える〝ジャケット〟が欲しい！

「ひと目ボレしたデニムのジャケット。アウターとしても、ワンピース風にも着られる優秀なヤツ。ナチュラルなのに見た目にも新しい。ドットのニットでさりげなく可愛さも満喫♪」

新鮮！　脱テーラードでNEWジャケットスタイル

デニムロングジャケット 15,540円、肩にかけたドット柄ニット7,560円／ともにドゥファミリィ　年令を問わず、どんなスタイルにもピタッとはまるのがデニムのロングジャケット。シンプルアイテムだからこそ柄アイテムで遊べるのもうれしい。

大人の、“アウター” をひとつ

「シルエットのきれいなアウターは
大人っぽさを引き出してくれる魔法のアイテム。
ただ大人っぽいだけじゃつまらないから、
チェックのシャツでユウならではの重ね着にトライ」



大人アウター×ラフなチ
新しい顔合わせが絶妙

フードつきロングジャケット
590円、中に着たチェックシ
ツ 9,345円、レザーロング
ツ 29,925円／以上ドゥファ
リィ　胸元やそでからチラリ
のぞくチェックが高ポイン
このさりげないレイヤードが
級者の証！



“ジャカード”って冬のMy定番！

子みたいじゃない?」
つものアイテムに加えるだけで新鮮だよね、
ジャカード」
EMIはマフラーでワタシはカーディガン♪」
日は1日2人で過ごしたくなるでしょ」

ベージュのナチュ可愛
イルの引き立てに柄小物

念美〉ロングニットカーディ
15,330円、レースつきワン
ス 11,340円、中に着たレー
きキャミソール 3,465円、
カードニットマフラー 6,0
、レザーレースアップブーツ
90円／以上ドゥファミリィ

のメイン使いで
ナチュスタイルの完成！

游〉ジャカードニットカーデ
ン 9,450円、刺しゅう入りロ
スカート 12,130円、ニット
,145円／以上ドゥファミリ
定番人気となったロングス
トは主役な柄ニットでスタ
UPも狙える！ ニット帽も
で統一すればさらにOK。

DO!FAMILY Shop List

●関東
原宿本店……☎03・3470・4456
新宿ミロード店……☎03・3349・5840
池袋西武店……☎03・3980・1138
自由が丘メルサ店……☎03・3723・0222
ルミネ北千住店……☎03・3879・8001
蒲田東急プラザ店……☎03・3739・6363
ルミネ荻窪店……☎03・3391・5161
マルイファミリー国分寺店……☎042・321・9855
ルミネ立川店……☎042・529・5885
ルミネ町田店……☎042・732・9399
ルミネ横浜店……☎045・453・6379
大船ルミネウィング店……☎0467・48・5111
ロビンソン小田原店……☎0465・49・7111
船橋西武店……☎047・424・0134
ルミネ大宮店……☎048・647・6766
ロビンソン春日部店……☎048・763・1111
筑波西武店……☎029・859・3755
高崎ビブレ店……☎027・327・1221
前橋スズラン店……☎027・233・0964

●北海道・東北
旭川西武店……☎0166・23・7420
帯広店……☎0155・25・1612
さくら野青森店……☎017・723・4311
さくら野八戸店……☎0178・44・1151
さくら野弘前店……☎0172・26・9042
さくら野北上店……☎0197・61・5511
さくら野仙台店……☎022・212・9637
秋田西武店……☎018・834・9988
山形セブンプラザ店……☎023・627・3047
福島中合百貨店……☎024・521・5151

●甲信越・東海
甲府店……☎055・232・1858
新潟店……☎025・222・7453
長野店……☎026・227・5751
松本店……☎026・336・1842
富山店……☎076・491・4423
イオンかほくSC店……☎076・289・1386
岐阜店……☎058・262・6224
岐阜カラフルタウン店……☎058・388・1526
JR名古屋髙島屋店……☎052・566・8239
松坂屋名古屋店……☎052・264・2412
豊橋店……☎0532・55・0154
桑名ビブレ店……☎0594・24・5555
四日市店……☎059・355・3317
津店……☎059・225・0722

●近畿・中国
北大路ビブレ店……☎075・495・8561
髙島屋大阪店……☎06・6636・1557
茨木ビブレ店……☎072・645・3131
そごう神戸店……☎078・265・6866
三宮ビブレ店……☎078・391・6631
西宮阪急店……☎0798・62・7569
姫路店……☎079・223・2325
加古川ヤマトヤシキ店……☎079・427・6315
明石ビブレ店……☎078・934・2411
奈良ビブレ店……☎0742・23・3321
和歌山JOWA店……☎073・427・5211
米子駅前サティ店……☎0859・22・2121
岡山ビブレ店……☎086・232・8881
広島福屋駅前店……☎082・568・3303
広島福屋八丁堀本店……☎082・246・6717
山口井筒屋店……☎083・902・1111

●四国・九州
高松店……☎087・851・2834
そごう徳島店……☎088・653・3733
高知店……☎088・822・6200
松山店……☎089・943・7703
天神ビブレ店……☎092・711・1021
小倉コレット井筒屋……☎093・514・1214
久留米店……☎0942・32・6044
福岡イオンモール店……☎092・939・7577
佐賀店……☎0952・22・6990
長崎店……☎095・823・3386
佐世保店……☎0956・24・9870
大分パルコ店……☎097・537・4566
宮崎店……☎0985・32・5233

今月より、オンラインSHOPがスタート♪
この特集で紹介しているアイテムも通販OK
（一部をのぞく）。下記のURLにクリックしてみて！

URL
http://www.do-family.co.jp



"BOY'Sスタイル" に憧れて

「実は男のコの着こなしってウラヤマシイって思ってた。
ちょっとユルいパンツも
ちらっとのぞかせたチェックもどれも新鮮。
女のコが着るBOY'Sスタイル。
コレってまさに女のコの特権だよね」

**フツウなのに新しい！
着こなしやすいのに上級者**

ニットカーディガン 12,075円、中に着たギンガムチェックシャツ 9,240円、ストレートパンツ 9,975円／以上ドゥファミリィ ベーシックカラーで統一したシンプルスタイル。あえてテイストを統一すればまとまりも出ておしゃれレベルも倍増。



頼れるのは・・・・やっぱり "ボーダー"

「ユウ、またかぶっちゃったね」
「今日はボーダーでしょ」
「ワンピで着てもカワイイし！」
「小物でちらっと見せてもいいよね」
「ワタシたち、ボーダーに頼りっぱなし！」

**チェック×ボーダーの
黄金コンビで上級トラッド**

〈右・念美〉チェックのフードつきコート 23,625円、中に着たボーダーレースワンピ 8,085円、ニット帽 5,145円、レギンス 3,675円、レザーレースアップブーツ 31,290円／以上ドゥファミリィ 一見難しい重ね着はベーシック色でまとまりを。

**きれい色ボーダーが
ベーシック色を彩る！**

〈左・游〉フードつきロングコート 20,790円、中に着たニット 9,450円、チェックのスカート 10,080円、ボーダーマフラー 5,040円、レザーロングブーツ 29,925円／以上ドゥファミリィ ネイビーのダークカラーコートには小物で色を味つけ。

…のお悩み"これで解決☆

…もう、ミニ丈なんてコワくない！

「…脚が太いからムリ！」「生脚なんて恥ずかしい！」
…ミニボトムに苦手意識があるコって多いハズ。
でも、タイツもあれば、ブーツもある。
いろんな"ごまかし"ワザが効く冬こそ、
ミニ丈チャレンジの大チャンス♪
簡単テクさえ覚えれば、
明日からアナタもミニ丈マスター！

◎撮影／勝吉祐介(PEACE MONKEY/モデル)、坂田幸一(静物)
◎スタイリング／楳田倫子　◎ヘア＆メイク／足立真利子
◎モデル／住谷念美
●取材店リストは230ページにあります。

1
…にかく隠す！
…HOT生脚！

…、生脚を見せるには勇気が必要。
…ら、隠しちゃえばいいんです♪
…そろった足元アイテムを使えば、
…れ指数UPも間違いなし！

「…ウワサのデギンスでなんちゃってデニム」

…ミニ丈ビギナーの強～い味方といえば、
…今季大ブレイクのデギンス。
…デニムにしか見えない安心感に加えて、
…重ね着テクでおしゃれ指数もUP！



Clear! 厚手素材で脚の肉感をALLカバー

Clear! 濃い色×ステッチがタテ細ラインを強調

ボーダーワンピ 8,190円／rich(arl.)　ミリタリーブルゾン 16,800円／カージュ(シップス ジェットブルー 新宿店)　デギンス 2,625円／靴下屋(タビオ)　ファーストール 11,550円／VECCHI(ROSE BUD)　パンプス 14,700円／ハーバス(ピバ・サーカス)

Episode 1
miniボトム×恥ずかしい！

まずは、見事お悩み第1位に輝いた(？)
「脚を見せるのは恥ずかしい」から解決！
"合わせ"のアイデア次第で
ほら、ミニ丈がこんなに身近♥

「カラータイツと明るめブーツで目くらまし」

素足感のないカラータイツなら、生々しくならず、カジュアルにミニを着こなせる！
足元はあえて明るい色を
選んでポイント作りを。



ショートパンツ 6,195円／Dip Drops(オンワード樫山)　シャツ 4,620円、カットソー 1,995円／ともにHeather　ベスト 14,700円／Ray BEAMS(Ray BEAMS HARAJUKU)　タイツ(2Pで) 990円／UNIQLO　ブーツ 9,996円／トピックラックス 新宿

Clear! 肌の質感がバレない深めの色合い

Clear! ショート丈とボリュームブーツで細脚を演出



シフォンスカート 6,930円／coen　ビジューニット 9,240円／CPC Scamp(チャオパニック 原宿店)　ハット 5,880円／VECCHI、ブーティ 16,590円／VIA UNO(ともにROSE BUD)　タイツ 2,625円／17℃(17℃ by Blondoll ルミネ北千住店)

Clear! 縦のリブタイツが脚を長く細く見せる

Clear! 黒ブーティでひざ下がさらに長く！

「ボトム・タイツ・ブーツの色をそろえて大人の脚見せ」

足元までダークカラーで
統一すれば下半身の
一直線ラインで長～い印象に。
おまけに上品な女らしさも
手に入るお手軽テク！

「ファーではさめば目立たない!」

お目立ちファー帽子&ファーブーツで、気になる脚から視線を分散。シンプルな黒タイツを選ぶのもコツ。



「ボリューム×ボリューム=“きゃしゃ脚”」

ティアードミニには、あえて丈長ニットとヒョウ柄ファーのお目立ちブーツ。全体をモコモコさせることで脚だけほっそり見えるトリック!



ツイードティアードスカート 14,700円/Romeo y Julieta(Romeo y Julieta 原宿店) Vネックニット 15,540円/X-girl(X-girl store) アニマルムートンブーツ 7,900円/ê.a.p

錯覚! 脚が引き立つような派手柄ファー

錯覚! ボリュームファーが脚全体を細く!

ショートパンツ 6,195円/Heather スタッズつきカットソー 3,360円/LOWRYS FARM チェックシャツ 16,590円/LHS BLONDY(blondy) ファーつきニット帽 3,990円/イーハイフンワールドギャラリー原宿 ファーつきムートンブーツ 12,600円/Vadret Tellor(ISBIT DAIKANYAMA) タイツ/私物

2 目の錯覚 ボリュームブーツにおまかせ!

冬ならではの最強アイテム、ブーツ。脚のラインをごまかしたいなら、ボリューム満点のムートンタイプを。足元のもこもこブーツが脚全体を細く見せる「目の錯覚」を利用して♪



「信頼の黒ですべてを包む!」

カラーワンピ×星柄タイツのPOPなコーデは、黒ムートンで足元をひきしめて。合わせ小物も黒でそろえればグッとオトナに!

星モチーフつきワンピ 5,145円/Ravijour ルミネエスト新宿店 ムートンベスト 1,990円/g.u. ハット 2,940円/coen 星タイツ 1,890円/Mighty Soxer(タビオ) ムートンブーツ 28,350円/UGG(チャオパニック 原宿店)

錯覚! 黒の魔法で派手アイテムが浮かない

What's “絶対領域”!?

アキバ系萌え文化から生まれた、ミニボトムとニーハイソックス、ニーハイブーツの間にのぞく素肌部分をさす言葉。脚をほとんど隠すから、抵抗感が低く肌見せ初心者向き。気になる脚の形もしっかりカバー!



Men's Voice

北浦颯介クン(会社員・25才)
「普段カジュアルなコの絶対領域って2倍ドキドキする! 嫌いな男はいないハズ」

梶山夏樹クン(S大学2年)
「そこ見せられると でもいうこと聞い うなぁ〜。まさに 服従です(笑)」

3 あえて(すこ〜し)見せる “絶対領域”は見せるが勝ち

全部見せるのはムリだけど、隠すばかりじゃツマらない。ならば、オシャレかつ、脚もキレイに見える“絶対領域”見せがオススメ! メンズウケも最強です♪



Win! 薄手のラメ入りで上品肌見せ!

パールサスペンダーつきショートパンツ 7,245円/titty&Co.新宿店 ファーコート 22,575円/Vadret Tellor(ISBIT DAIKANYAMA) カットソー 2,940円/coen ラメニーハイソックス 1,890円/17℃(17℃ by Blondoll ルミネ北千住店) スタッズバッグ 3,675円/Ray BEAMS(Ray BEAMS HARAJUKU) ブーツ 25,200円/ビバセレクト(ビバ・サーカス)

「ニーハイソックス+ロングブーツ de見せる!」

手持ちのブーツ+ニーハイソックスでできるお気軽テク。入門編なら難易度低めの黒ニーハイからチャレンジして♪

「ニーハイブーツ de見せる!」

大HITのニーハイは選びが重要。少しゆったりめのシルエットを選んで、太ももとのすき間を見せると、きゃしゃな印象に。



Win! 帽子と色をそろえて、落ちつきを

星柄ティアードスカート 6,195円 SE BUD パールネックレスつき ンカットソー 7,770円/スナイデル レー帽 5,040円/Ray BEAMS BEAMS HARAJUKU) ニーハ ーツ 27,825円/Fin

4 見えても安心! ミニの下もぬかりナシ!

正直、ミニボトム最大の心配は「下着が見えそう」なこと。だから、見えてもOKなおしゃれアイテムをそろえました。コーディネートのスパイスにもなる、女のコの強い味方!



ナチュラル派にピッタリのこだわり三分丈

すそレース三分丈デニンス 3,990円/17℃(17℃ by Blondoll ルミネ北千住店) ひざ丈なので、長めワンピのアクセントづけに。のびる素材も◎。



チュニックやワンピを引き立たせる隠れた主役!

2WAYティアードスカート 2,800円/ピーチ・ジョン ニット+シフォンの異素材MIX。ベアワンピのウエストを折るとミニスカートに大変身!



見せてもOKな上品フワゆれシフォン

チュールパンツ 4,200円/Wendine(ISBIT DAIKANYAMA) チラ見えする黒が甘めトップスをひきしめる効果も。

miniボトム × 体型悩み

下半身の悩みは尽きないもの。だけど、着こなしによっては、逆にスタイルUPさせてくれるのがミニ丈の底力。合言葉は「見せながらカバー」！



CHOICE たっぷりフリルのふんわりショーパン
×
テク ボリュームブーツでサンドイッチ！

ボリュームボトム&ブーツではさめば、脚全体がほっそり！ベレー帽で視線をアゲるのも忘れちゃいけない重要ポイント。

ートパンツ 5,775円／KB BF+新宿ミロード店） ン 9,240円、ロングカーデ 50円／ともにBEAMS B BEAMS BOY"HARAJU ネックレス 3,095円／ ジボーイ（アリシア） ベ 帽 2,940円、ブーツ 9,3 ／ともにグローバルワー タイツ／私物

気になる！脚全体

CHOICE 太ももをおおい隠すすそフリル
×
テク ニーハイブーツで"絶対領域"見せ

チラ見せすることでヌケ感を出すテクニック。ひざ下のムチムチをすっぽり隠すニーハイは鉄板。ボリューム満点のすそフリル×ブーツではさめば、太ももが細く見えるからフシギ！



チェックシャツワンピ 12,075円／Vadret Tellor（ISBIT DAIKANYAMA） ファーベスト 7,245円／titty&Co.新宿店 ニーハイブーツ 27,300円／ラバーソウル（ビバ・サーカス）

チュールスカート 4,998円／トピックラックス新宿 ロゴカットソー 2,310円／LOWRYS FARM 星柄カーディガン 4,095円／Dip Drops（オンワード樫山） ベルト（ワンピとセット） 9,975円／SIERA LEÕNE（ISBIT DAIKANYAMA） ウエスタンブーツ 48,300円／SENDRA（ROSE BUD）

CHOICE 太ももをふんわり包むシルエット
×
テク 効かせ小物を黒で統一

太もものラインを拾わない"ふんわり"スカートに最強着やせカラー、黒を投入！ベルト&ブーツの黒使いで、全体をキュッとひきしめつつ太ももから視線をそらす効果も♪

気になる！太もも



ショートパンツ 12,600円／LHS BLONDY（blondy） スタジャン 12,495円／ページボーイ（アリシア） ニット帽 3,045円／Dip Drops（オンワード樫山） ヒョウ柄タイツ 790円／g.u. エンジニアブーツ 15,540円／Fin

CHOICE 腰まわりピッタリ、ももまわりはゆとり！
×
テク 太さを分散させる黒系ヒョウ柄タイツ

太ももに向かって台形に広がるシルエットなら、一番気になる太い部分にゆとりが♪ 黒ベースの柄タイツで目くらまし&パンチをON！

気になる！ O脚

CHOICE 胸下切り替えで腰の位置をごまかし！

×

テク 「下半身は黒」でひざ下＋5㎝！

太めの胸下マークで目線を上げてひざ上の長さをカムフラージュ。タイツ～ブーティを黒でつなげればさらにひざ下を水増しできる♪

気になる！ 脚が短い



レース×花柄ワンピ 7,245円／titty&Co.新宿店 テーラードジャケット 13,650円／Ray BEAMS(Ray BEAMS HARAJUKU) ファーボンボンつきベレー帽 2,992円／ライフ ドルチェ ラボ プランタン銀座 リブタイツ 2,625円／17℃(17℃ by Blondoll ルミネ北千住店) ブーティ 3,990円／CANDISH



サテン花柄ショートパンツ 7,980円／Romeo y Julieta(Romeo y Julieta 原宿店) スクエアネックブラウス 4,900円／enracine ビジューカチューシャ 1,575円／coen ニーハイブーツ 29,190円／Fin

気になる！ 大尻

CHOICE ヒップラインを隠すゆったりシルエット

×

テク 腰まわりにゆとりの大きめトップス

「ラインを拾わない」がキーワード。布のドレープ感で小尻を想像させて。さらにビッグシルエットのトップスを投入して、きゃしゃな印象までGET！



コーデュロイスカート 12,390円／RNA(RNA Inc.) ロゴTシャツ 7,140円／X-girl (X-girl store) ジャカードニットカーデ 8,925円／coen イヤーマフ 2,625円／Dip Drops(オンワード樫山) ボアニーハイブーツ 9,500円／ê.a.p

CHOICE コーデュロイのリ
"タテ"を強調！

×

テク ニーハイブーツ
ラインごと隠す

ゆったりしたブーツのシルエットで
部分をすっぽりおおえば、お悩み
カバー！ ボトムはタイトな台形
さらに「まっすぐ」をアピールして

Episode 3

miniボトム×素朴なギモン

まだまだ尽きないミニ丈の疑問。でも、必要なのは「ちょっとした工夫」だけ。手持ちアイテムを200%生かしてミニライフを楽しんで！

Q 低めヒールでもスタイルよく見えるテク、ありますか？

お悩みVoice

「ミニ丈にフラットシューズはバランスが難しくて、高めヒールしかはけません！」
前原佐知さん(会社員・25才)

「スニーカーを合わせるとコドモっぽくなっちゃいます。オシャレに見せるテクが知りたい」
笹本陽子さん(M専門学校2年)



A スニーカーならハイカットをチョイス ▶▶▶ 足元バランスを整える

ワンピ 5,775円／…ur ルミネエスト…店 フードパーカ…円／style zampa…) デギンス 990…t.u. スニーカー…0円／NIKE SPO…WEAR(X-girl sto… メガネ／私物



A レッグウォーマーで足元にボリュームを ▶▶▶ 脚をまっすぐに見せる

ショートパンツ 5,775円／mystic 原宿店 ラメニット 4,494円／イーハイフンワールドギャラリー原宿 ヘアアクセ 2,940円／アーバンリサーチ(アーバンリサーチ 渋谷店) タイツ 1,260円／靴下屋(タビオ) レッグウォーマー 3,095円／ページボーイ(アリシア) パンプス 1,990円／CANDISH



A タイツ～靴まで色を統一 ▶▶▶ 脚を長く見せる

ショートパンツ 5,145円／LOWRYS FARM スタッズつきスエット 4,935円／coen ハット 4,725円／ISBIT GUARDIAN(ISBIT DAIKANYAMA) タイツ 2,625円／17℃(17℃ by Blondoll ルミネ北千住店) シューズ 5,145円／Dip Drops(オンワード樫山)

Q 正直、ミニは寒い！何かいい対策は？

お悩みVoice

「暖かくなるまで、ほぼ毎日デニムです。ミニをはいてるコって頑張っててえらいと思う」
木村玲子さん(会社員・23才)

「寒さが大の苦手で、冬のおしゃれはサボリがち。脚を出すなんて考えられない！」
古河郁美さん(K大学3年)

A ミニ＋あったかアイテムで乗り切って！

毎年進化する保温アイテム。オシャレなものも多く出ているので機能＋αで選ぶのが正解。



…材自体が暖かくなる…グレもの！
…〉ウォームエフェクトレッグウォーマー 各1,000円、…〉同ホットパンツ 1,000…／以上UNIQLO ボーダ…だから見せてもおしゃれ。



1人1枚は常識！保温、発熱すべて叶う
ヒートテックレギンス 1,500円／UNIQLO 薄手だからボトムに合わせてもスッキリ。暖かさは保証つき！

アイデア次第で使い方は無限大！
マルチウォーマー 1,470円／靴下屋(タビオ) レッグ&アームウォーマーのほか、ボトムから見せても。



レギンスとレッグウォーマーが手を組んだ！
ジャカードウォーマーつきレギンス 1,995円／チュチュアンナ 足首を暖めれば寒さ半減。全身バランスもUP。

Q ミニワンピって全身太って見える気が……。どうしたらヤセて見える？

お悩みVoice

「可愛いんだけど、横に大きく見えるし、大人っぽくまとめるのが難しいと思う」
山本理絵さん(フリーター・22才)

「広がるシルエットのワンピって全身もたついて見えるからニガテです……」
佐藤未知さん(R大学4年)



ワンピ 6,195円／Dip Drops(オンワード樫山) ライダースジャケット 30,450円／ONE'S OWN KBF(KBF ラフォーレ原宿店) ベルト 3,990円／カージュ(シップス ジェットブルー 新宿店) ブーツ 4,990円／CANDISH

A 丈短ジャケットで引き上げ&ひきしめ

A 反対色のボリュームファーでメリハリづけ

サテンワンピ 17,640円／xg(xg harajuku) ファーベスト 9,450円／KBF(KBF ラフォーレ原宿店) ブーツ 18,690円／mystic 原宿店



A ワンピ以外はすべてひきしめカラーでまとめる

レースワンピ 15,750円／スナイデル ミリタリージャケット 9,240円／レプシィムローリーズファーム ベレー 2,940円／coen タイツ 1,050円／17℃(17℃ by Blondoll ルミネ北千住店) エンジニアブーツ 17,325円／Fin

Qミニ丈と相性のいいアウターって？

お悩みVoice

「手持ちのミニスカに合うアウターが欲しい。身長が低いのでバランスよく見せたいです」
鈴木あゆみさん(J女子大学3年)

「アウターとのバランスにいつも悩む！　長いものを合わせるとエロくなるような気がする」
相馬恵子さん(販売員・21才)



A 中途半端はNG！ ショートorロングで！

ショートかロング、極端なほうが断然オシャレ！　身長の低いコはショート丈でバランスをとるのがオススメ。ロングタイプはオールインワンなどカジュアルボトムと好相性！

ショートパンツ 1万1550円／Lee(チャオパニック原宿店)　ニット 3045円／cantwo　ジャケット 2万3100円／MILKFED.(MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU)　帽子 1万2600円／カージュ(シップスジェットブルー 新宿店)　タイツ 2625円／17℃(17℃ by Blondoll ルミネ北千住店)　バッグ 2800円／ピーチ・ジョン　ブーティ 8295円／minia(cantwo)

オールインワン 1万5540円／MILKFED.(MILKFED. AT HEAVEN 27 HARAJUKU)　カーデ 4990円／UNIQLO　ピアス 1万1025円／rich(ari-)　タイツ 840円／靴下屋(タビオ)　ブーツ 7980円／Dip Drops(オンワード樫山)

Qミニ×柄物ってコドモっぽくなりがち。バランスよく着こなすテク、教えて！

お悩みVoice

「どうしても似合わなくて、去年買った柄タイツもタンスの肥やしと化してます」
坂田真由美さん(H専門学校1年)

「カジュアルにまとめるとコドモになって、大人っぽくするとコンサバに(泣)」
百田早紀さん(看護師・24才)



A ダークトーンの80'sまとめならクール！

ショートパンツ 12,390円／X-girl(X-girl store)　ニット 2,990円／UNIQLO　ブルゾン 18,690円／213 INDUSTRY(ROSE BUD)　レギンス 4,095円／cantwo　バッグ 5,145円／Heather　パンプス 14,490円／Fin

柄見せの面積は小さく、その他はシンプルに

ティアードスカート 10,290円／SUPER TRASH(ROSE BUD)　ニット 11,970円／スナイデル　ファー帽子 2,900円／enracine　ベルト 3,995円／ページボーイ(アリシア)　ブーティ 13,440円／mystic 原宿店



締め色ミニ&トーンを合わせて大人度をアゲる！

リボンつきスカート 1…50円／SILAS(SILAS…MARIA HARAJUKU…　Tシャツ 3,495円／ペ…ジボーイ(アリシア)　…ーカ 16,800円／xg…harajuku)　ニット帽…190円／MILKFED.…LKFED.AT HEAV…27 HARAJUKU)　…ツ 2,940円／17℃(1…by Blondoll ルミネ…住店)　ブーツ 9,34…／titty & Co.新宿店



A コーデュロイパンツ×レッグウォーマー&チェックパンプス

A ティアードスカート×ボーダータイツ&ファーブーティ

A ニットスカート×カラータイツ&フリンジブーツ

A ふんわりショートパンツ×サイハイブーツ

ショートパンツ 1,490円／g.u.　タイツ 2,625円／17℃(17℃ by Blondoll ルミネ北千住店)　レッグウォーマー 1,260円／チュチュアンナ　パンプス 11,550円／ラバーソウル(ビバ・サーカス)

ラブリーミニ×カジュアルボーダーも黒でそろえればスンナリ
ティアードスカート 17,640円／Bitten Apple(blondy)　オーダ・ラメタイツ 840円／チュチュアンナ　ファーつきブーティ 12,600円／ジェネリーク(パサージュ ミニョン)

スカート～ブーツまで"あったか"系でトータルコーデ
ニットスカート 7,875円／GAIJIN(BEAMS BOY HARAJUKU)　編み込み タイツ 1,995円／ナイフ ドルチェ ラボ プランタン銀座　フリンジブーツ 15,750円／SIERA LEÖNE(ISBIT DAIKANYAMA)

太ももまである超ロングブーツが脚の悩みをALLカバー！
スタッズつきヒョウ柄ショートパンツ 8,295円／Spanish Harlem(Romeo y Julieta 原宿店)　サイハイブーツ 16,800円／ジェネリーク(パサージュ ミニョン)

お悩みVoice

「黒タイツばかりでマンネリ。カンタンに真似できる足元コーデをマスターしたい！」
佐野真衣さん(販売員・22才)

「ボトムを買ったはいいけど、何を合わせたら一番オシャレに見えるのか悩みます」
松崎明日香さん(Y短期大学2年)

Q流行ミニボトムのオススメ足元スタイルを教えて！

990円のムートン、5,145円のダウンほか驚きのプライスがいっぱい！

ロープラリッチな
大本命アウター100

冬本番！　これから欲しいのは、安くてもしっかり冬を乗り切れる頼れるアウター！　トレンドをバッチリおさえた100着をご紹介します。そろそろ本命アウターが欲しいのに、まだベストな1枚が見つかっていないという人、必見です。

◎撮影／屋山和樹(BIEI/人物)、原口二朗(静物)
◎スタイリング／太田真理子
◎ヘア&メイク／渡辺真由美(GON.)
◎モデル／平野由実、弥香　◎取材・文／大谷有貴
●取材店リストは230ページにあります。



乙女ゴコロを刺激するふわモコ感に思わずうっとり♥

Dip Dropsの モコモコニットコート

7,245円

ニットコート 7,245円、花柄ワンピース 4,095円／ともにDip Drops(オンワード樫山) 2連ネックレス 2,940円／VIS　ブーツ 19,950円／ROPÉ PICNIC PASSAGE



8,295円

ntwoの アインナールーズコート

たりシルエットで せ効果もバッチリ！

イン'ナールーズコート／can ぎっく!とにまれは着ぶく 心配な!! ボトムはすっ がお約束です。



7,245円

ズ ノゥ アズ ピンキーの オパード柄モコモコパーカ

パクト大なアニマル柄 こなし次第で大人めに

パード柄モコモコパーカ／ ノゥ アズ ピンキー ガー なボア素材。ソフトな肌ざわ バツグン！



7,245円

OSMOSISの ノーカラーニット コート

レイヤード次第でモード コーデも実現！

黒ニットコート／OSMOSIS (OSMOSIS ラフォーレ原宿店)　ローゲージのざっくり感がシックな印象。



3,990円

g.u.の ムートンタッチ コート

しっかり肉厚なボディで 見た目もウォーミー

ムートン風コート／g.u.　見た目はしっかりムートン風ながら、驚きの軽さ。ボアのトリム使いも本格的。



5,985円

axes femmeの ベロアナポレオン ジャケット

トレンド最前線のアイテムも ロープラなら即買い！

ベロアナポレオンジャケット／axes femme(IGA)　ワインレッドの発色とエンブレムつき金ボタンが高級感を演出。

日本中で完売続出中！

売れまくりアウター HIT速報

Target Outer 01

9,999円以下という安さで、大ヒット中のアウターをご紹介。いずれも、あまりの人気で追加オーダー中というものばかり。このチャンスを逃さないで！



ハードすぎないロックコーデができるのはボアのおかげ

abc une faceの
ボアライダースJK

6,195円

LOWRYS FARMの
ウールミリタリーコート

9,975円

まわりと差がつくウールミリタリーで大人め度アップ！

ボアライダース 6,195円、ハット 3,045円／ともにabc une face(ヤングファッション研究所) ロンT 3,990円／トピックラックス 新宿 サルエルパンツ 14,700円／min@RNA(RNA Inc.) ボーダーグローブ 2,415円／off the wall ソックス 1,365円／レプシィムローリーズファーム ショートエンジニアブーツ 8,295円／cantwo

ウールミリタリーコート 9,975円／LOWRYS FARM ロゴニット 5,460円／Heather ミニスカート 5,145円／abc une face(ヤングファッション研究所) ファー帽子 3,465円、リボンネックレス 1,080円／BE AN ANGEL レースアップブーツ 10,290円／off the wall

999円以下でGET!
ダウン」!

寒さを吹き飛ばすビタミンオレンジでアクティブに



UNIQLOの
ダウンジャケット
7,990円

オレンジダウンジャケット 7,990円/UNIQLO ボーダーカーディガン 6,195円/バーリッシィ カットソー 13,650円/アンスクウィーキー(BEAMS STREET 1F) デニムショートパンツ 7,980円/VIS×IMALU(VIS) タイツ 4,095円/ビュル デ サボン 保温性もバッチリなふんわりダウン。フードの取りはずしが可能なので、インナーやヘッドアクセに合わせて着脱を!

Down Jacket



ードつき白ダウン/DEAR FL…RA ウインターシーンでキラりと輝くスノーホワイト。



シャーリングダウン/トピックラックス 新宿 すそのひもを調節すれば表情に変化が。



ファーフードつきロングダウン/Dip Drops(オンワード樫山) ターコイズみたいなきれい感。



黒×ピンクジップダウン/BROWNY(WEGO 原宿本店) ピンクパイピングがキュートめ。



ベージュドットダッフル風ダウン/アンラシーネ ダッフルの要素を加えた欲ばりダウン。



ショートダウン/ベージボーイ(アリシア) つややかな光沢とショート丈ならレディめにも。



…トつきロングダウン/UN…LO ロング丈も見逃せない…光沢カーキ色がスマート。



ベージュショールダウン/LOWRYS FARM …ムえりとしっとりカラー。



黒圧縮ニットダウン/cantwo ふんわり軽くて、合わせやすいブラックもやみつきになる。



パープルダウン/coen こっくりパープルがフェミニンなコーデにもしっくりとなじむ一品。



ワッペンつきサックスブルーダウン/APACHE VINTAGE(WEGO 原宿本店) アメカジコーデに。



花柄×カーキリバーシブルダウン/グローバルワーク 柄or無地でアレンジも多種多様に。

どんなテイストとも仲よくなれちゃう冬の優等生アイテム

冬を制する2大アウタ

Target Outer の2

「ミリタリー

冬のどんなシーンでもOKなスーパーアウ
1万円以下の予算でも、デザインバリエ
豊富なので、ヘビロテ確実な1枚を探して



CLEF DE SOLの
ミリタリーコート

5,980円

Military Coat

ミリタリーコート 5,980円／CLEF DE SOL(RIO CHAIN)　ワンピース 5,9
5円／アース　ミュージック&エコロジー新宿　柄ストール 5,985円／coen
ロザリオネックレス 2,730円／SHINE BE MODEL　タイツ 2,310円／レ
シィムローリーズファーム　ファーブー
ツ 8,295円／ジ・エンポリアム　甘めな
雰囲気ともほどよいMIXスタイルに。



6,495円

ボアライナーダークベージュコート／DuKKah(WEGO 原宿本店)　胸元やそでにはギャザーが。



9,975円

ファーフードつきライトベージュコート／Dip Drops(オンワード樫山)　飽きのこない淡色。



9,975円

ボアライナーフードつきカーキコート／Dip Drops(オンワード樫山)　裏地ボアがいい感じに。



5,980円

スタンドカラー&ファーフードつきコート／CLEF DE SOL(RIO CHAIN)　リブえりがポイント。



7,245円

スタンドカラーカーキコート／ジ・エンポリアム　立ちえりでシャキッとデキる女風に。



3,045円

フードつきロングコート／PENNS NECK　全身をきっちりひきしめたいならやっぱり黒。



7,980円

ボアライナーショートコート／South Drive　使いやすい黒ショートに人気のボアインナー。



5,145円

ボリュームスタンドカラーカーキブルゾン／D.O(GREEN-CHILD)　リブが重なる個性派えり。



9,990円

バックルミリタリー黒ショート／ベージボーイ(アリシア)　バックルのボタンがいい味に。



7,980円

ボリュームファーえりショートブルゾン／DEAR FLURA　たっぷりファーと短め丈の好バランス。



8,998円

ミリタリーコート／イーハイフンワールドギャラリー原宿　シンプルなシルエットとボアがマッチ。



7,245円

ファーフードつき黒ロングコート／DuKKah(WEGO 原宿本店)　こだわりは少し長い後ろ丈。



読者リサーチで判明!!

Target Outer 3

みんながねらう 安可愛5大アウターを発表!

SNAP常連のおしゃれ読者たちがこの冬のマストアウターとしてあげたのが、この5タイプ。そんな本命候補をロープラ限定で集めました。

モノトーンでまとめた
大人ガーリースタイルでリッチ気分!

ロマ味ダッフル

ショート丈、ファーつき
ニットなどの旬顔ダッフルも
1万円ちょいの予算で購入可能!

洗練Pコート

あらゆるスタイルにマッチする
万能アウターだけにデザインや
ディテールで差をつけて!

タータン小物をプラスして正統派トラッドコーデが完成

右〉フードつきPコート 9,975円/LOWRYS FARM ボーダータートルニット 4,095円/チャイルドウーマン デニム 8,2■5円、ニットクラッチ 3,675円/ともにSHINE BE MODEL チェックストール 3,045円/abc une face(ヤングファッション研究所) パンプス 17,850円/Style 81(モーダ・クレア)
左〉グレーショート丈ダッフルコート 7,245円/BROWNY(WEGO 原宿本店) ボーダーニット 3,675円/カルチャーミディアム チュチュスカート 3,990円/CHILLE anap スペイン坂店 ピンクベレー帽 2,940円/ジ・エンポリアム タイツ ■,995円/アース ミュージック&エコロジー新宿 ブーティ 17,■40円/DONNA PIU(ROSE BUD)



ソフトメルトンの風合いがガーリー感を後押し

ベージュショート丈ダッフル/チャオパニック原宿店



クラシックな正統派ロープ使いもポイント

ブルーショート丈ダッフル/カテドラル(マノロサ)



たっぷりファーでガーリーさアップ

ファーつき黒ショート丈ダッフル/チャイルドウーマン



1枚で大人可愛いブラックウォッチ♡

チェック柄Pコート/LOWRYS FARM そでリブつきで保温性も◎。



スタイルを選ばず重宝するベーシックアウターの代表格

メルトンPコート/BROWNY(WEGO 原宿本店) 厚手のウールメルトン。



ブルゾン感覚でラフに着こなすのが正解

リブつきPコート/イーハイフンワールドギャラリー原宿



真冬も乗り切れるあったかニットコート

ロングニットダッフル/cantwo 裏地のソフトボアで防寒性も◎。



星型のストラップエンドがポップ&チャーミング

ファーつきチェック柄ショート丈ダッフル/cantwo



レディな着こなしにも対応するやや長め丈

ムートン風ダッフル/サルース 新宿マルイカレン店



立ちえりにも変形可能なデザイン性の高い1枚

モコモコPコート/レイカズン モケット風素材の風合いにうっとり。



メンズライクなブロックチェックが存在感あり

チェック柄Pコート/アズノゥ アズ ピンキー フラップポケットつき。



フェミニン度満点なマシュマロカラー

ホワイトPコート/D.O(GREEN-CHILD) 裏地のピンクもキュート。



えりまでのふっくらファーがゴージャス♪

上品クラシック

今シーズンぜひ挑戦したいのがレディ顔のコートをカジュアルダウンする着こなし。まずはお手ごろ価格な1枚を!

ファーえりコート 8,925円/axes femme(IGA) レオパード柄スカート 6,825円/SHINE BE MODEL タイツ 1,995円/トピックラックス 新宿 チェーンバッグ 17,850円/SOFIA C(メゾン ルージュ)


9,990円
立ちえりでエレガントさを強調
赤ウールコート/UNIQLO リッチ感のある厚手のウールワッフル地。


9,975円
バックのアジャスターでシルエット調整も可能
ブルーチェック柄ロングコート/axes femme(IGA)


8,...円
ノーカラー白フリルジップアップコート/UNRELISH


9,450円
えりとそでのボリューム感で細見せ効果もねらえそう
ファーつきパープルツイードコート/Dip Drops(オンワード樫山)


7,245円
グレンチェック×金ボタンでシックさ倍増
グレンチェックナポレオン風JK/アズ ノゥ アズ ピンキー


8,9...円
スタンドカラーコート/イーハイフンワールドギャラリー原宿


6,930円
光沢感のあるチャコールとネックのビジューがリッチ
ビジューつきグレーフェイクファージャケット/Ropé Picnic


3,675円
ホワイトラビットみたいなキュートに胸キュン♡
白フェイクファージャケット/PENNS NECK フロントフックがポイントに。


8,925円
うっすら柄とソフトな風合いでリアル感アップ!
レオパード柄ショート丈フェイクファージャケット/YELLOW 96 原宿店


7,875円
60年代のスクリーンから飛び出してきたようなレトロ調
ノーカラーロング丈フェイクファージャケット/South Drive


7,980円
大きめえりとすそのレースが大人フェミニンな印象
レースつきアイボリーフェイクファーコート/axes femme(IGA)


7,245円
セレブ気分なミックス調の総ファー使い
ベージュフェイクファージャケット/Dispark(WEGO原宿本店)



女優風
フェイクファー

ひとつ間違えると、おばちゃんっぽくなるフェイクファーは、いつも服にさりげ投入が鉄則です。

定番カジュコーデにこそ、生きるアニマル柄

アニマル柄フェイクファーコート 9,975円/プーラフリーム カットソー 4,945円/トピックラックス 新宿 デニムショーパン 6,195円/ルラシェ スパンコールベレー帽 4,935円/VIS ネックレス 2,310円/BE AN ANGEL ニーハイブーツ 9,975円/Heather



定番キルティング

本来、貴族のハンティング用アウターであるキルティングJK。ちょいアウトドアな着こなしが成功のカギ!

英国少年のような気品を漂...!

リバーシブルキルティングコート 7,245円/LOWRYS FARM ニットワンピース21,000円/フレッドペリー(BEAMS STREET 1F) タイツ 1,995円/アース ミュージック&エコロジー 新宿 ハット 3,990円/トピックラックス 新宿


5,985円
シャイニーなブラックが大人シックなイメージ
ノーカラーショート丈ナイロンキルティングジャケット/Ropé Picnic


7,245円
フードの取りはずしで着こなしの楽しみは2倍に
フードつきツイル地キルティングジャケット/ジ・エンポリアム


8,...円
カラーが目をひく...
フードつきロング丈キルティングジャケット/Ropé Picnic


6,930円
スポーティーな雰囲気が大人ストリート気分♪
フードつきナイロンキルティングジャケット/Style Zampa(ザンパ)


8,998円
キルティングとボアいいとこどりな2WAY
花柄リバーシブルコート/イーハイフンワールドギャラリー原宿


9,...円
ツイードロング丈キルティングインナージャケット/cantwo

Target Outer 04

これから買うなら技ありな1着！

「4ケタレザー」厳選カタログ

驚きの値段で買えるうえに、ひとひねりきかせたレザーアイテムが大集合！
このプライスなら、変形もカラーも挑戦できちゃいます。

095円



大人めな雰囲気も漂わせるツヤありダークブラウン

ブラウンレザーライダース／PENNS NECK　エポーレットできれいな肩ラインが実現。

7,245円



コンパクトかつクールに魅せるショートライダース

黒レザーライダースジャケット／Heather　キラリと光るゴールドジップがアクセント。

5,145円



ヴィンテージ風ブラウンとノーカラーでシックに

ブラウンレザーノーカラージャケット／abc une face(ヤングファッション研究所)

5,145円



スタッズポケットもベルトもぜいたくディテール満載

キャメルライダースジャケット／Vanilla(ヤングファッション研究所)

930円



冬のお出かけにもパッと映えるルージュレザー

赤スタンドカラーレザージャケット／プーラフリーム゛　あざやかカラーが魅力的。

7,245円



つい合わせてしまいたくなるシンプルなデザイン

黒ノーカラーレザージャケット／パーリッシィ　しっかりしたパイピング仕様！

8,998円



モコモコボアとブラウンの組み合わせにキュン♥

フードつきボアレザージャケット／イーハイフンワールドギャラリー原宿

8,395円



フードつきならカジュアル感もほどよくミックス

フードつきレザーブルゾン／ページボーイ(アリシア)　フラップつきポケットに注目。

975円



首元からチラリとのぞくファーでゴージャス感 UP

ファーつきブラウンスタンドカラージャケット／レプシィムローリーズファーム

7,245円



霜ふりライトグレーでおしゃれ上級者に！

スタンドカラーレザージャケット／ジ・エンポリアム　淡いトーンがクールめ。



4,095円

ブラックレザーはコーデの締めにも着やせにも効果あり！

レザージャケット 4,095円　PENNS NECK　ニットワンピース 4,725円　カルチャーミディアム　ドットタイツ 2,310円　レプシィムローリーズファーム　ポンポンニット帽 1,995円　BROWNY、スタッズムートンブーツ 4,095円　Dis park(ともにWEGO 原宿本店)　ガーリーなワンピコーデに辛口テイストと、上半身のすっきり効果をプラス。

マンネリ打破に一役買います！ 1万円台以下のお目立ちアウター

Target Outer 19

冬コーデの主役となる優秀アウターがお得なプライスで買えちゃう！　これからの季節をたくさん楽しめそうなアイテムを一挙公開♪

ラビットファーで存在感のある旬スタイルを演出



7,245円

ファーえりコート 7245円／abc une face（ヤングファッション研究所）　ツイードパンツ 5145円／マジーマルシェ（ジ・エンポリアム）　ニーハイソックス／私物　ツイードやファーで、冬のお嬢様スタイルに。

ファーティペットつき



9,975円

パンチのあるアニマル柄もファーならゴージャスに
アニマルファーつきダブルコート／DEAR FLURA　ポケット口にはリボンが。



7,900円

毛足の長いファーとブラウンレザーの相性は格別
レザージャケット／アンラシーネ　リボンで結ぶタイプのティペットがキュート。



9,975円

深みのあるグリーン×ファーでシックな印象に
ファーえりグリーンコート／ブーラフリーム　色みやファーがリッチ。

スタンドカラー



9,990円

季節感のあるスノー柄で冬コーデを盛り上げちゃう
ジャカードジャケット／アンラシーネ　さりげないモノトーン柄が◎。



8,295円

体をスッポリつつんでくれるシンプルブルゾン
スタンドカラージャケット／レイカズン　長めの丈で体型カバーも安心。



10,495円

ブルゾンも千鳥格子柄なら大人っぽいアクセントに
千鳥格子ジャケット／ページボーイ（アリシア）　首やすそ部分はリブで着やすく。

ボリュームえりと濃色でドキッとするような小顔



8,295円

スタンドカラーレザージャケット 8295円、フェザースカート 1万7640円／ともにアンティローザラフォーレ原宿店　カットソー 3990円／OSMOSIS（OSMOSIS ラフォーレ原宿店）　ネックレス 3990円／SHINE BE MODEL　タイツ／私物

ボリュームそで



6,930円

きゃしゃで上品なスタイルに見せるならベルスリーブ
リボンつきショートそでコート／LODISPOTTO　デートにもバッチリのデザイン。



9,990円

そでからのぞくアイテムによって表情も変幻自在
フードつきショートそでコート／アンラシーネ　あたたかいしっかり素材。

ポンチョ



7,245円

オフショルダー風で首もとのおしゃれも楽しめる
アイボリーニットポンチョ／マジーマルシェ（ジ・エンポリアム）



8,925円

冬の定番アイテムがフ…つきでさらにぽかぽか
ダッフル風ポンチョ／LO… RYS FARM　重くなりす…ないドレープづかい。

チョコ色のボアがカジュアルをほんのり甘めに



4,998円

モコモコパーカ 4998円／イーハイフンワールドギャラリー原宿　キャミソール 1995円／トピックラックス 新宿　花柄ショートパンツ 4095円／abc une face（ヤングファッション研究所）

モコモコパーカ



5,445円

プードルみたいなボアがなごむあったかアイテム
モコモコパーカ／チャイルドウーマン　ドット柄の裏地も可愛い。



6,195円

ピュア色にラインストーンのデコレーションをプラス
ラインストーン入りモコモコパーカ／Bye Bye（ヤングファッション研究所）



7,245円

ふわふわの肌ざわりが心地よいフェイクファー
フェイクファーモコモコパーカ／Heather　ゴージャスな気分になれる素材。

ロングニット



7,395円

雪みたいなやわらかホワイトでピュアな雰囲気に
フードつきニットガウン／ページボーイ（アリシア）　リボンベルトで細ウエストに。



6,195円

たっぷりファーとひきしめブラックのバランスがgood
ファーつきニットコート／カルチャーミディアム　えりにはファーがたっぷり。



7,875円

パーティーシーンでも使えそうなはなやかロングニット
千鳥格子ロングニット／clear　大ぶりの柄やふちのフリンジづかいに注目。

1枚でグッとおしゃれになるダブルボタンニット



8,295円

ダブルニットコート 8295円／チャイルドウーマン　中に着たカットソー 6825円／ROSE BUD　ストール 6090円／チャオパニック原宿店　カチューシャ 1575円／BE AN ANGEL　タイツ 1995円／アースミュージック&エコロジー新宿

美保&游のスペシャルセッション

one after another NICE CLAUPでチェンジ!

◎撮影/屋山和樹(BIEI) ◎スタイリング/竹川尚美 ◎ヘア&メイク/神戸春美(NEWS)
◎モデル/田中美保、比留川游 ◎撮影協力/EASE ◎構成・文/佐藤愛葉



モノトーンでまとめた
トリプルレイヤードと
極太デニムのコンビ。
旬アイテムでつくる
メンズ風スタイルは新鮮!

トもスカートもさりげなく
にフリルが♥ これだけで
もコーデがガーリーに!

ズコート 8,295円、ロンT、
ックスカート ともに参考商
リボンネックレス 1,995円、
5,145円、ロングブーツ 10,
/以上one after another NI
LAUP 定番のモッズコート、
ックスカートに可愛さがプラ
特にコートはチェックの裏地、
はずし可能なライナーつきと
こもこだわりが!

テーラードジャケット 5,775円、ネクタイつきシャツ 2,940円、ボーダーロンT 1,995円、デニムサルエルパンツ(ベルトつき) 4,725円、バッグ 4,935円、ショートブーツ 8,295円/以上one after another NICE CLAUP クール系に一役のジャケットでカジュアルなデニムをカッコよく! 裏地はギンガムチェックという可愛さも。

つもはクール系が多いけど…

美保ガーリー

いつもはフェミニン系が多いけど…

vs 游ボーイズ

クール系が多い美保とフェミニン系が多い游が
入れ替わって、コーディネートをチェンジ!
あなたは、ちょっと可愛めな「ガーリー派」と
パンチが効いた「ボーイズ派」のどっちがお好き?



思わずさわりたくなるような
ふわふわゆるニットを
レースとフリルで甘サンド♥

カッコよさを
さらに引き立てる
光沢スカート。
ボーダーのラフさ
一気にダウン！

ドルマンスリーブニット 3,675円、レースつきタンクトップ、ハートネックレス 各1,995円、レースフリルスカート 2,940円、ファー帽 2,415円、ロングブーツ 10,290円／以上one after another NICE CLAUP　パステルカラーのニットは茶系小物で秋らしく演出。

ドルマンスリーブニット 3,4
レースつきロンT 1,995円、
ート 3,990円、2連ネックレ
415円／以上one after anothe
CE CLAUP　トレンカ／スタ
スト私物　黒×白ボーダーに
ッコよさをさらに引き立てる
スカートがベストマッチ！

男のコにモテそうな(笑)ざっくり編みの白ニット♥　サロペと合わせてカッコ可愛く



Miho
>>>Youのイメージって?

っからどう見ても**可愛い**♡」

ティーン誌の撮影で初めて会ったのを覚えてるよ。
きから、可愛いな〜ってずっと思ってたの!

「落ちついて
見えるけど……」

実はそんなことないかな(笑)。
話すと年相応だな〜って思うもん。もちろん、いい意味でだよ!

「すごく頑張り屋さんだと思う」

いつも忙しくて疲れてるはずなのに、イヤな顔しないで頑張ってるからスゴイなって思う。



ニットカーディガン5,145円、サロペット5,985円、小花柄カットソー(同柄シュシュつき)2,940円、ファーつきバッグ3,390円、ショートブーツ8,295円/以上one after another NICE CLAUP　白ニットからチラリと見える小花柄もモテポイントのひとつ。



ねらってないのに大人ガーリー。
ゆるニット×ミニスカの絶妙コンビがお気に入り♪

フェイクファーつきニットカー
ィガン 4,725円、ドルマンス
ブカットソー 2,940円、フリ
カート 3,990円、ネックレス 2
円、ファーつきニーハイブ
10,290円／以上one after ano
NICE CLAUP 同系色でまと
ば普段クール系でも難なく



づつきチェックケープ、デニ
ンツ 各3,990円、ボアパーカ
円、レースアップブーツ 8,2
以上one after another NIC
AUP ストールがわりとして
えるケープはブラウン系とグ
ン系も展開。大判だけど軽量
で持ち歩きもOK！

段はパンチの効いたデザイン&カラーのケープ。ラフなスタイルが旬のトラッド系に！

You
>>> Miho のイメージって

「いつも明るくて元気！」

現場では他のモデルやスタッフにやさしいし、いつも明るくて元気ですよね。忙しいのにスゴイなって思います。

「場の空気をつくるのが上

初めて会ったとき「モデルの田中美保さんだ！」ってちょっと緊張した(笑)。それに気づいたのか、美保ちゃんから話しかけてくれたのを覚えてる。

「常に気を使ってる」

見ていてわかるくらい常に気を使ってるよね。みんなのこと、よく見てるな～っていつも思う。



インナーのゼブラ柄。×定番のモッズコートだからこそ、やりすぎ感のないボーイズが完



ファーつきモッズコート、エナメルロングブーツ 各9,345円、ゼブラ柄半そでニット 3,465円、ショートパンツ 3,990円／以上one after another NICE CLAUP　コートのライナーはボアだからあたたかさ保証ずみ。取りはずしできるので、その日の気温によって調節して。



UNIQLOダウン *presents* 田中美保 × カッコイイ!

カジュアルガールが、よりクールに、
よりパワフルに進化した今季。
ちょい辛口な気分にジャストマッチ
するのが、UNIQLOのダウン。
着心地のよさや保温性はもちろんのこと、
クールな光沢、計算された美しい
フォルム……、と魅力はまだまだ！
美保が着こなす、とびきりの
"カッコイイ"を今すぐCHECK !!!

◎撮影／曽根将樹（PEACE MONKEY）
◎スタイリング／渡邉恵子（kind）
◎ヘア＆メイク／渡辺真由美（GON.）　◎モデル／田中美保
◎取材・文／鈴木エミ　◎協力／佐々木美輝
●取材店リストは230ページにあります。

リブ長ダウンでカッコイイ!

すそとそで口の長めリブで、
ふんわりダウンをキュッと
ひきしまった印象に。
長すぎず短すぎないショート丈は、
ワンピやミニスカに合わせても
バランスよくキマる！

派手色アウターを
攻略してこそ、
冬のおしゃれエリート

プレミアムダウンジャケット 7,990円、Vネックニットカーディガン 3,990円、ボーダータートルネックTシャツ 1,500円、ストレートスキニーデニム 3,990円、ベルト 1,990円／以上UNIQLO　ブーツ 18,900円／スナイデル ルミネ新宿2店



ベルトマーク ダウンでカッコイイ！

付属のベルトでウエストマークができる大人っぽいデザイン。メリハリのきいたくびれラインで女性らしさをさりげに演出。前をしめて、ミニワンピみたいに着るのも新鮮！

トレンドの黒に差をつけるコツは、リッチなツヤ感！

ベルトつきプレミアムダウンコート 9,990円、十分丈レギンス990円、イヤーマフ 1,000円／以上UNIQLO

コンパクトダウンでカッコイイ！

細身でレディなフォルムが
女ゴコロを刺激するタイプは、
大HITまちがいなしの鉄板モノ！
フードやファーが取りはずせたり
ポケットにファスナーがついて
いたりと、機能性もパーフェクト。



カラータイツとの
相乗効果で、あざやか
ダウンがmoreパワフル！

プレミアムダウンジャケット 7,990円、ケーブルニットタートルワンピース 3,990円、タイツ（2足） 990円、ストライプマフラー 各1,000円、ボアリュック 1,500円／以上UNIQLO　コンバーススニーカー 18,900円／ノースコーナー



ロングダウンでカッコイイ！

“ロング丈でも着ぶくれは
絶対したくない！”っていう
ぜいたくな願いを叶えてくれる、
優秀なスリムシルエット。
やさしく包み込まれるような
着心地で、寒い日だってずっとHAPPY♪

UNIQLO
0120-090-296 (9:00～17:00)
www.uniqlo.com

ピュアホワイトの
女のコらしさを
小物で引き立てて♡

プレミアムダウンコート 9,990円、Vネックカーディガン 2,990円、タートルネックニットワンピース(一部店舗のみで販売) 3,990円、カシミヤ手袋(一部店舗のみで販売) 1,990円、ニット帽 1,000円、アーガイルニーハイソックス(2足) 990円／以上UNIQLO　ショートブーツ 12,390円／R＆E渋谷109店

アチアウター決定版

Coat Collections

おしゃれの要といえば「最旬アウター」。
つもの着こなしにプラスするだけで
年らしいスタイルが完成!
ージボーイなら、お財布にうれしい
000円台で叶えることができます♪

影/屋山和樹(BIEI) ◎スタイリング/竹川尚美
ア&メイク/神戸春美(NEWS)
デル/比留川游
影協力/文化学院
材店リストは230ページにあります。

美シルエットコート × Folklore



小物でニュアンスづけ!

ンプルコートだからできること

ァーつきロングコート 14,9
円、ニットグローブ 4,0[illegible]円、
ングブーツ 9,595円/以上
ージボーイ(アリシア) ミッ
な配色がアクセントのファー
は取りはずし可能。大きめ
ョンとAラインがレトロな雰
気。流行フォークロアテイス
のミトンで、シンプルスタイ
にも個性をプラス。



レディ千鳥格子柄コート

× Denim

ページボーイで見つける

Classic

クラシックコートは

デニムでゆる可愛シフト!

千鳥格子柄ロングコート 12,495円、ニットケープ 6,995円、ロゴTシャツ 3,495円、デニムサルエルパンツ 7,395円、ピアス 1,995円、ネックレス 3,095円、チェーンバッグ 4,995円、ストラップパンプス 6,995円／以上ページボーイ（アリシア）

ツイードコートにニットケープを重ねる、新鮮なアウターレイヤードスタイル。Tシャツとデニムでカジュアルにハズして、パールとチェーンバッグで品よく。このバランスが、真のおしゃれ上級者♪

ケータイからの
アクセスはこちら!
※オリジナル待ち受け画面
プレゼント中!

お問い合わせ先
PAGEBOY
ALICIA
☎03・3404・0643
http://alicia.co.jp

News!

『PAGEBOY WINTER FAIR』

現在、9,0[illegible]円([illegible])以上のお買い物で[illegible]オリジナル[illegible]ラー&[illegible]トート[illegible]SET」がもらえるフェアを開催中。ノベルティは数に限りがあるので[illegible]!! 今すぐお店へ[illegible] ※一部実施しない店舗があります。



LONDON
アディクト
急増中!

この冬は、ロンドンgirlが気分です!

パクトはあるのに上品で、新しいのにクラシック。
なLONDONスピリットは、
の私たちの気分にジャストフィット!
から、「今日からロンドンガール」宣言、しちゃいます!

影／曽根将樹(PEACE MONKEY)　◎スタイリング／渡邉恵子(kind)
＆メイク／渡辺真由美(GON.)　◎モデル／田中美保
／SEXY DYNAMITE LONDON、UP STAR、PROPS NOW
店リストは230ページにあります。

I adore LONDON.
Double-decker.
Fish&Chips and the large parks!
Especially,
I love the fashion in LONDON!
So, I made up myself to be
a LONDON girl this season.
What a nice idea!
Don't you think??

運命のカラーリング

赤とネイビー

にあしらわれたこのカラーは、
に、イギリスの象徴。シンプルなコーデも、
よくポップに変身させるツワモノです。
て、大ブレイク中のユニオンジャック
ントこそ、旬度を加速させるカギ。
ドンビギナーにも絶対おすすめ!

定番アイテムも
カラーマジックで
瞬時に"イマドキ"!

ネイビーキルティングトレンチコート 50,400円／ベン シャーマン(アイ・ビー・ジー・アイ)　赤カーデ 3,990円／JEANASIS　白シャツ 8,190円　DURAS　ボーイフレンドデニム 17,850円／ティテインザストア(ジオン商事)　ユニオンジャックチェーンバッグ 16,590円／ニーナ ミュウ(デフィ)　エナメルブーティ 16,590円／Honey Bunch 渋谷109店　メガネ 33,600円／メイマ(CC. COUNTRY)

I'm a London Lover ♡♡

クラシカル



一発逆転!?

シンプルボーダー

ボーダー百花繚乱の時代だからこそ、
そのシンプルな魅力がきわだつのが、
「黒×白」。スウィンギングロンドンを
意識した、中太ボーダーなら
パーフェクト！　これひとつで、
“カッコ可愛い”が叶っちゃう！

LONDON fashion is simple, but with elegance and freedom.
I got inspiration from that! And I want to be a girl who has her own mind.
Why don't you go shopping?

主役級ボーダーマフラーで
テクいらずなおしゃれさん☆

ボーダーマフラー 35,700円／ユージュ×ナノ
ユニバース(ナノ・ユニバース 東京)　黒サ
ンダブルジャケット 14,700円／グー コミュ
ン(グランカスケードインク)　ロゴTシャツ(
ェーンサスペンダーつき) 8,190円／DURAS
黒ストレッチパンツ 6,825円／JILL by JIL
STUART　赤エナメルバッグ 4,095円／G2
パンプス 15,540円／LACEYS(ROSE BUD
ベルベットカチューシャ 3,675円／Lara&Hea
(Ray BEAMS HARAJUKU)



さらっと効かせる

LONDON チェック

「ロンドン」と聞いて誰もが真っ先に思い浮かべる、チェック柄。大胆にアーガイル柄をMIXしても品をキープできるのは、さすが！ ベースカラーが同じものを選ぶのが、「柄ON柄」の攻略法。

ーラッドだらけ」で生まれる、
レッシュパワー

ックストール（ピンつき） 5,040円／HIGH
ID TWEED、アーガイル タイツ 3,990円
EAMS BOY（ともにBEAMS BOY HARA
U） ブルーワッペンつきダッフルコート
ァーつき） 71,400円／グローバー・オール×
・ユニバース（ナノ・ユニバース 東京） ブ
ンファーキャスケット 11,550円／フェル
ョ ヴェッキ（ナノ・ユニバース 横浜） 黒
替えチュールワンピース 8,925円／ビバ
レースアップブーティ 8,400円／デア
ア（デア ディア 渋谷店） 折りたたみ傘
商品／セクシーダイナマイトロンドン

Just add the LONDON items to your closet,
you can change!
They should be suitable to every clothes.
What a wonder!
I'm totally crazy about it!



テクなし上等!?

クラシカルHAT

英国紳士のようなかっちりハットは、
カジュアルガールの救世主。だって、
コーデにさらりと"深み"を加えてくれるから。
ひらっとしたミニボトムで醸し出す
ミスマッチ感だってもちろん計算ずみ。こんな
フリーマインドこそ、LONDONガールの神髄!

Hooray for stripes, check, red×navy
and classical hat……,
I've got many clothes,
but, still want more!
The pioneer spirit is necessary
for a LONDON girl, isn't it?
Get the look of KATE MOSS!

チャーミングさも
カッコよさも
欲張りたい!

赤スタッズハット 4,095円
ド エ ロンド(ジオン商事)
ーベロアテーラードジャケッ
400円 /DEARA(DEARA
riel) アーガイルカーデ 5,
/JEANASIS 白ボタンダ
ャツ 9,240円、ネクタイ 5,14
ともにBEAMS BOY(BEAM
Y HARAJUKU) フレヤー
トパンツ 13,125円 /OKIRA
Ray BEAMS(Ray BEAM
RAJUKU) ニーハイブーツ 2
円 /セントレ アマラント(ナ
ニバース 東京)

永遠の定番アイテム Special

ラコステでcatch!

「冬アウター」差がつく1枚見つけた!!

冬おしゃれの要、あったかアウターは来年も
再来年も永～く一緒に過ごせるものを選びたいのが本音!
そこで、フランスの老舗ブランド『ラコステ』から
新素材を使ったダウンなど、こだわりぬかれた名品をご紹介♪

◎撮影／江口博彦(モデル)、大嶽恵一(BOIL/静物)　◎スタイリング／竹川尚美
◎ヘア&メイク／渡辺真由美(GON.)　◎モデル／田中美保
◎撮影協力／EASE、awabees　●取材店リストは230ページにあります。

重ね着ももたつかない、スマートさが魅力

QUILTING



Special Outer 1

薄軽キルティングブルゾン

動きやすさピカイチ！　デイリーに大活躍間違いなしの中綿キルティングブルゾン。コンパクトな作りで、あたたかいのにほっそり見えるうれしい効果も。ワンピやスカートなど女のコアイテムとも相性◎。

インナーはトラッドニットで品よく♪



細ボーダーと胸元ロゴが着やせにひと役

ボーダー柄タートルニット 11,550円／ラコステ　インナーにしてもちょうどよい薄さ。

ライン使いがコーディネートのアクセントに

Vネックニット 13,650円／ラコステ　カシミヤ混のやわらかなウール素材。

フードつきキルティングブルゾン 29,400円、アーガイル柄ニットカーデ 19,950円、チェックワンピ 18,900円、ベレー帽 6,930円、ニットグローブ 4,725円、タイツ 3,150円、ロングブーツ 24,150円／以上ラコステ　ブルゾンはモデル着用の旬色パープルのほか、ベーシックなオフホワイトとブラックの全3色展開。



Special Outer 2

アクティブ ロング丈 ダウンコート

日本初のスーパーストレッチ機能素材を使ったダウン。バツグンの伸縮性で、着ていることを忘れるぐらいの快適さ。細身だから、長めレングスもバランスがとりやすくカジュアル感をほどよくセーブ。

動きやすいのにあったたか♪ 一度はおったら手放せない！

カラバリは全４色！



ロングダウンコート 47,250円／ラコステ 美保着用のブラウンのほかブラック、シルバーグレー、ボルドーの全４色。

クールなショート丈もアリ！



ダウンコート 37,800円／ラコステ スタンドカラーでより大人っぽい雰囲気。

フードつきロングダウンコート 47,250円、マルチボーダータートルニット 13,650円、コーデュロイショートパンツ 13,650円、イヤーマフラー 4,725円、ニットグローブ 5,040円、ブーツ 25,200円／以上ラコステ インナーはミニ丈で、長短メリハリづけ！

SHOP LIST

日比谷店 ☎03・3595・4556
原宿店 ☎03・3407・2077
青山店 ☎03・5785・2088
セントラルパーク店 ☎052・950・7680
三宮店 ☎078・325・2800

お問い合わせ先
ラコステ
☎03・6894・0318
www.lacoste.co.jp

We Love Deco-Komono

ぷっくりとしたファーが
アニマル柄をキュートに♥
リボン結びで可愛さ２倍



DECO
お花つきが
新鮮な
ファーミトン

モノトーンコーデに
映えるBIGなフラワーが
着こなしのスパイスに

ジつきモヘアミトン
円／キャセリーニ フ
アベニュー ボーダ
トソー 2,625円／ジ・
リアム



DECO
もこもこ可愛い
ファーストール

レオパード柄ファーストール
19,950円／ジネス(ジネス ル
ミネ横浜店) カットソー 7,1
40円／ROSE BUD きゃし
ゃに見えるボリューム感。



ベレー帽 5,145円／ロンド
エ ロンド(ジオン商事) ピ
アス 3,045円／キャセリー
ニ ライダースジャケット 6,
195円／LOWRYS FARM
ブラウス 11,550円／bonica.
(Covergirl)

DECO
イカつく見えない
スタッズつきベレー帽

大小のスタッズが
行のライダースを
おしゃれに！

ざっくりニットと好相性なイヤーマフ。レースつきがナチュ可愛♥



DECO
ナチュラル系
デコの
イヤーマフ

レースつきファーイヤー
マフ 5,145円／SUPER
HAKKA ニットカーディ
ガン 14,700円／char
lotte ronson 小顔に
効くやや大きめサイズ。

ームが止まらない〜Non Stop Boom〜

デコ小物隊

We are Sarrouel-Zoku



サルエル族と

スエット×ピンストライプの絶妙MIX感がおしゃれ心をくすぐる

ラフ感のあるデニムサルエルはトップスや小物でガーリー仕立て

流行のトラッド感をMIX
ピンストライプサルエル

光沢感が
カッコいい!
サテン地
サルエル

トップスを選ばない
デニムサルエル

サルエルパンツ 13,650円／RNA(RNA Inc.) ダウンベスト 6,195円／アズ ノゥ アズ ピンキー パーカ 5,775円／チャオパニック原宿店 パンプス 11,340円／ダイアナ(ダイアナ銀座本店) ピンストライプ&タック入り。最強の美脚サルエルだからこそ、トップスでラフにハズしてみては?

サルエルパンツ 10,500円／SIERA LEÖNE(ISBIT DAIKANYAMA) ブルゾン8,295円／carnelian(アリシア) Tシャツ 7,875円／bonica.(Covergirl) バッグ 6,280円／アクセサライズ原宿店 パンプス 15,750円／ローズブリット(オンワード樫山) パンツの後ろポケットは星型。

サルエルパンツ 11,970円／スナイデル ジャケット 14,700円、中折れ帽 5,250円／ともにVIVAYOU Tシャツ 3,150円／Ray BEAMS(BEAMS TIME) 5連ネックレス 5,145円／carnelian(アリシア) パンプス 27,300円／FEUD(Shoe BAR渋谷店) すそがゴムなので長さを調節可能。

最近よく見かける「サルエルパンツ」と1点でも存在感のある
「デコ小物(=デコレーション小物)」を2大特集。
「なんだか難しそう……」と思っているアナタ、大間違い!
実はこの2つ、minaガールの救世主なんです♥ 手持ち服に
プラスするだけで見違えるほどオシャレになれること間違いナシ!

◎撮影／桑嶋まこと(M☆CREW/モデル)、瀧瀬徹(静物) ◎スタイリング／川本みさと
◎ヘア&メイク／中山夏子 ◎モデル／比留川游 ◎構成・文／佐藤愛葉
●取材店リストは230ページにあります。

まだブームには
間に合います！

"なりたい"を叶える サルエル style 5

「ダボダボで可愛く見えない」「太って見えそう」
「大人っぽく着れない」「股のもたつきが嫌い」など、
苦手意識を持っている人、多いですよね？
それを克服するための選び方や着こなしテクを
minaが徹底レクチャーします！



そんなとき選ぶのは…

サルエルサロペット

コドモっぽく見えがちなサロペットはサルエルに有効。きゃしゃに

可愛い秘訣は
やや細身&
ウエスト絞り

ット 8,295円／クロイスタ
ン商事） コート 30,450
ートルニット 9,345円／とも
ズテ(オンワード樫山)
ティペット 14,175円／ジネ
ス ルミネ横浜店） パン
3,440円／ROSE BUD S
(ROSE BUD)

そんなとき選ぶのは…

カーゴサルエル

お尻まわり、股下のふくらみがあまり気にならないカーゴサルエル。×定番のチェックシャツでも流行感をほどよくキープできます！

ハリのある生地
ならふくらみが
気にならない！

パンツ 5,996円／グリーンパークス トピック川崎 チェックシャツ 4,095円／マジェスティック レゴン(シティーヒル) Tシャツ(ストールつき) 8,925円／Honey Salon by foppish(ハニーサロン) 帽子 11,550円／GREVI(ROSE BUD) バッグ 4,725円／LOWRYS FARM ショートブーツ 13,125円／ISBIT GUARDIAN(ISBIT DAIKANYAMA)



黒サルエルパンツ 5,145円／スリーフォータイム(ジオン商事)

すすめサルエルサロペット



コーデを格上げ！
ビーズ&光沢素材
サロペット15,750円／ローズブリット(オンワード樫山) やや細身。

をはずして
のみもOK！
ロペット 15,7
IERA LEONE
AIKANYAMA)

サロペット 12,600円／VIVAYOU センターブレスできれいめも◎。

おすすめカーゴサルエル



なる2WAYタイプ
八分丈パンツ 5,775円／アズ ノゥ アズ ピンキー 取りはずせるサスペンダーつき。

ラフさをおさえる
落ち感のある素材
七分丈パンツ 6,195円／179/WG(ニコル) ウエストとすそは楽々はけるニットリブ。

サルエル感少なめで
初心者におすすめ！
パンツ 7,980円／carnelian(アリシア) 見た目は普通のカーゴだからはきやすい。

おしゃれなコはすでにはいている！

11月号「MYヒット服こう着ればおしゃれ♥」SNAPより



加藤知美さん（addスタッフ・31才）

©勝吉祐介(PEACE MONKEY)



田中絢子さん（販売員・25才）



澤辺美香さん（フリーター・27才）

石田舞さん（販売員・22才）

ご覧の通り、合わせるアイテム次第で着こなしの幅が無限大のサルエル。シンプルなジャケットにも、ひとクセあるトップスにもハマります。意外や意外!? 普通のパンツ並みに使えるんです！ ストリートでは黒サルエルが人気のよう。



ダボッとしていて
太く見えそうだから
サルエルでスタイルよく見せたい!

トレンド感を出しつつも…
人とかぶらないコーデをしたい

ゆるくてだらしなく見えそう…
品よく女らしく着こなしたい!

そんなとき選ぶのは…
黒サルエル

着やせに効くのはハリのある黒。さらにタック入りなら、その効果は2倍に！　足元はロールアップ＋ヒールパンプスがお約束。

黒でスッキリ、このゆるさで気になる下半身を隠す

パンツ 4,935円／アズ ノゥ アズ ピンキー　パーカ 6,090円／チャオパニック原宿店　ストール 2,520円／レプシィムローリーズファーム　バッグ 8,190円／Honey Salon by foppish(ハニーサロン)　パンプス 7,245円／イリマ バイ ピュアエレガンス(イーボル)

そんなとき選ぶのは…
ツイードサルエル

定番のGジャンと合わせても今年らしく着られるツイードは断然おすすめ！　今シーズン、たくさんのブランドから出ている注目素材なんです。

あたたかさも旬のトラッドも両方GET!

パンツ 5,985円／w closet (WEARS INC.)　Gジャン(ファーつき) 8,295円／マジェスティック レゴン(シティーヒル)　カットソー 7,875円／mystic 原宿店　ストール 4,095円／ebony eyes(ラグエル渋谷パルコ店)　バッグ 17,640円／Honey Salon by foppish(ハニーサロン)　パンプス 9,975円／carnelian(アリシア)

ストンと落ちる素材を選べばスタイルUPも

そんなとき選ぶのは…
はんぱ丈サルエル

ひざ下がすっきり出る丈で大人の女を演出。さらにツヤ感のある素材で上品さもUP。ロングブーツでカッコよさも兼ねそなえて。

パンツ 11,550円／ル… ル ブラン(シティーヒ… ジャケット 10,395円… ーマルシェ(ジ・エン… ム)　Tシャツ 5,880円… ナイデル　ネックレス… 5円／キャセリーニ　22,050円／BONFA… OSE BUD)　ロング… 10,290円／イリマ … ュアエレガンス(イー…

おすすめ黒サルエル



いうことナシ！な細身&タック入り
パンツ 18,900円／MINIMUM MINIMUM(MINIMUM)　縦に並んだスタッズがIライン強調。



大きなポケットが太もものハリを隠す
パンツ 7,875円／チャオパニック原宿店　ウエストのリブが腰まわりのパツパツ感を解消。



ウエストリボンで目線をごまかし！
パンツ 6,195円／mysty woman　リボンの効果で脚から視線をそらしてスタイルUP。

おすすめツイードサルエル



ブーツインもOKなジョッパーズ風
パンツ 9,975円／carnelian(アリシア)　すそのロングリブが脚をスッキリ見せる。



女性らしいトラッドに一役なリボンつき
七分丈サルエルパンツ 7,990円／トピックラックス 新宿　Wポケットで細部にもこだわりが。



タック&グレーできちんと感を演出
パンツ 10,290円／アズ ノゥ アズ ドゥ バズ　ウエストを調節できるアジャスターつき。

おすすめはんぱ丈サルエ…



ハーフパンツ感覚ではける極太タイプ
パンツ 12,600円／フェアステ(オンワード樫山)　サテン地だからやぼったく見えない。



大人カジュアルに使えるカーゴ風
パンツ 6,195円／179/WG(ニコル)　下めについた後ろポケットがお尻を小さく！



後ろ姿も問題… 美脚効果のタッ…
パンツ 5,995円… クラックス 新宿… なサルエル感を… 素材と色がカバー…

日使える!
こなしがはなやぐ!!

デコ(優)小物(秀)

小物」といっても、主張しすぎで
パクトがありすぎるのはナンセンス。
もの着こなしにマッチして、トレンドも
えたデコ小物をピックアップ!



スタッズが
ぴり辛口☆
つきブーティ(ヒ
) 11,550円／
J エナメルが
囲気。



ありそうでなかった
チェックのフリンジ
チェックフリンジつきモカ
ンブーツ 32,550円／
ユケテン(BEAMS BOY
SHIBUYA)



パンコール、
らイケる!
ールムートンブー
円／シャルマン
店 かかとには
き。



ファーをとっても
使える2WAY仕様
ファー&チロリアンテープ使いショートブーツ(ヒール5.5cm) 9,345円／
COCUE



ーさ満点の
リボン♥
きブーツ(ヒール
940円／ダイア
ナ 銀座本店)
取りはずせる。



ロングワンピから
チラッと見えるフリンジ。
そのおしゃれ感は絶大!

DECO
ボリューミーな
フリンジブーツ

ブーツ(ヒール5cm) 21,000円／BUFFALO(Shoe BAR渋谷店) コート 60,900円／BEAMS BOY(BEAMS BOY SHIBUYA) ロングワンピース 29,925円／niñitaアトリエショップ
フリンジはボヘ系スタイルにぴったり!

普段使いできる足元デコ

可愛くておしゃれ感をアピールできる「デコなブーツ」と
靴×タイツなどの「デコな足元テク」をご紹介します!



モノトーンスタイルに
ブルーチェックをON。
即トレンド感がアップ!

DECO
80's意識の
チェック柄タイツ
×黒ブーティ

タイツ 2,415円／エフィング ヨーコモリモト(福助) ブーティ(ヒール8cm) 7,980円／Heather ジャケット 29,400円／SIERA LEÔNE(ISBIT DAIKANYAMA) ボーダーカットソー 3,045円／cantwo スカート 6,195円／ROSE BUD



色みを合わせれば
80's初心者もOK
タイツ 2,415円／エフィング ヨーコモリモト(福助) スニーカー 10,290円／179/WG(ニコル)

レッグウォーマーが
ブーツカバーに早変わり
レッグウォーマー 4,200円／フクスケ・フォー・ウィメン(福助) タイツ 840円／靴下屋(タビオ) ブーティ(ヒール8cm) 7,980円／Dip Drops(オンワード樫山)

星×ボンボンの甘辛
MIXで流行W使い
レギンス 819円／エスレグ(福助) パンプス(ヒール7.5cm) 5,985円／シャルマン 渋谷109店

即できる!
足元で旬の
トラッド
タイツ 1,260円／ショセット(タビオ) ブーツ(ヒール1cm) 10,290円／ピュアシュール(イーボル)

トレッキングに
女らしさがプラス
ハイソックス 1,680円／靴下屋(タビオ) ブーツ(ヒール3cm) 8,295円／LOWRYS FARM

可愛さ2倍!! 顔まわりデコ

ただ可愛いだけじゃなく、定番服を一瞬にして
おしゃれに仕上げるデコ小物をクローズアップ。
デコ小物でマンネリコーデを打破しよう！



ライダースジャケット × BIGリボンつきベレー帽

失敗知らず！ ベレー帽×ライダースは鉄板コンビ

モヘアベレー帽 6,615円／CA4LA　ライダースジャケット 45,150円／charlotte ronson　リボンについたスパンコールがアクセントに！



横顔を自慢したくなるアニマル柄に♥
ファー使いキャップ 6,090円／カオリノモリ ラフォーレ原宿店　冬らしいニットレース素材。

リボンがキラリ☆レディなファー帽
リボンブローチつきファー帽 5,145円／ロンド エ ロンド(ジオン商事)



ミリタリーコート × ふわニット

ニット帽 7,350円／CA4LA　ミリタリーコート（ボアパーカとセット）22,575円／SIERA LEÖNE(ISBIT DAIKANYAMA)　ざっくり編みが可愛い。



カチューシャ風のストーン使いが◎
ラインストーンつきイヤーマフ 3,496円／イーハイフンワールドギャラリー原宿

よ〜く見ると…ファーまでバラに
バラモチーフイヤーマフ 8,925円／CA4LA　やわらかくてふわふわのファーは肌ざわり最高。

ALLピンクでラブリー度200%
パールつきイヤーマフ 3,675円／キャセリーニ(BEAMS TIME)　ファーからチラ見えするピンクパールが可愛さ引き立てる。



ボーダートップス × ポンポンつきカチューシャ

カチューシャ 1,575円／cantwo　カーディガン 10,290円／ROSE BUD　カットソー 4,410円／mystic 原宿店　ポンポンだけじゃなく羽根もついています。



カラフル刺しゅ…コーデをはなや…
刺しゅうアップリケ…折れ帽 6,195円／…R HAKKA　ちょ…めでも安心なグレ…

NOTクールなラブリー♥ハット
リボンつき中折れ帽21,000円／CA4LA　リボンはベロア切り替えのちょっぴりレトロ系。

個性派でイク…ラメ入り千鳥…
羽根ピンつき中…4,725円／ISBIT…DIAN(ISBIT DA…AMA)　ピンは取…し可能。



チェックシャツ × 8連…ネック…

シャツの辛さを打ち消すパールのボリューム感

…80円…「LOVE」ネックレス …円…アクセ…原宿店　シャツ …円／…WG(…)…5,250円／VIVAYOU



もこもこハートがモテそうな予感♥
ハート型ピアス 6,825円／Honey Salon by foppish(ハニーサロン)

POPカラーで顔まわりをはなやかに
ポンポンピアス 1,575円／cantwo　小顔に見せるあざやか色のポンポンは女のコの味方。

遊びが効いたじゃらじゃら感が可愛い♥
チャームつきパールネックレス 2,940円／アトリエ…Paris…!?



Gジャン × ビジューつきストール

ストール 7,245円／エコデコ/フェアステ(オンワード樫山)　Gジャン 6,195円／LOWRYS FARM　巻き方で印象が変わるからいろいろ試してみて。

Q ずばり! 背が高く見える柄って?

A 濃淡の差がある**細ボーダー**と**縦ストライプ**で3cmアップ!

ヨコ線、タテ線をうまく利用して視線を操って! ボーダーなら、幅が細くて黒×白などのメリハリ配色がベター。縦ストライプは、下へ一直線に落ちるラインが、タテ長シルエットを作ってくれる。



コンパクトジャケット×ミニ丈で目線上げに成功!

ロングカーデがストライプのIラインをさらに強調

ボーダーワンピ 3,990円/ANAP渋谷店 ジャケット 26,040円/POP LIFE(mystic 原宿店) ブーツ 14,175円/ブライヴリラクシング(ビバ・サーカス ブライヴリラクシング) タイツ/私物 ボーダーの2色を基本にコーデして、全身すっきり!

シャツワンピ 13,440円、カーデ 13,650円/ともにビームス ボーイ(BEAMS SHINJYUKU) ベレー帽 4,095円/GLEN PRINCE(ROSE BUD) レギンス 1,890円/mystic 原宿店 ブーツ 14,700円/チャオパニック 原宿店

こうすればOK!

着こなしお悩み解決塾!

まずは徹底リサーチで判明した、トール&ミニィーのお悩みTOP10にお答え! どうせ着こなせない、なんてあきらめる前にマスターして。



Teamトール			Teamミニィー		
谷友莉絵さん(東京農業大学短期大学部2年)	木野田千晴さん(S大学大学院1年)	阿久津ゆりえさん(フリーター・20才[minaメイツ])	増田愛里菜さん(販売員・20才)	宮林悠里香さん(東京経済大学3年)	百済友希さん(フリーター・22才)
167cm	172cm	166cm	154cm	153cm	151cm

SHOPなら……



ROSE BUD

ニットショートパンツ 5,880円/ROSE BUD コンパクトシルエットが得意なSHOP。パンツも小さめサイズがそろう。



ZARA KID'S

ティアードスカート 2,590円/ZARA JAPAN ZARAのキッズラインは種類が豊富で、トレンドもおさえてる!

柄や素材なら……



ツイードショーパン

ショートパンツ 4,095円/abc une face(ヤングファッション研究所) ハリ感ある素材でもたつきゼロ!



細かめチェックショーパン

チェックショートパンツ 3,045円/BROWNY(WEGO 原宿本店) 細かい柄なら、ボトムを主張しすぎない。

Q ミニィーにぴったりなミニボトムが見つからない!

A キッズサイズや小さめブランドから選んでみて

丈が長すぎたりお尻がもたついたり、ミニィーのボトム選びは大変! サイズ感の小さいブランドはもちろん、子供服の150cm、160cmサイズもミニィーだから着られるアイテム。柄や素材も重視して!

Mini♡

Q ロングカーデ、スタイルよく見える着こなしは?

A ミニボトム×ロングブーツの肌見せバランスがカギ!

ロングカーデは、重心が下がって見えないように中はミニボトムでコンパクトにまとめて。さらにロングブーツを合わせてほどよく脚見せすることで、すっきり!



寒色系のカラーを選べばよりひきしまる!

カーディガン 9,240円/Westwood Outfitters(カイタックインターナショナル) Tシャツ 1,995円/natuly(WEGO 原宿本店) デニムスカート 4,998円/アース ミュージック&エコロジー新宿 ブーツ 29,400円/マニュ(ジャコモ・リュクス)

Q チュニックを着ると、ぶかぶかで服に着られているカンジに

A レイヤードでボリューム感を調整して!

ミニィーには大きすぎてしまうことの多いチュニックは、レイヤードでボリュームダウン。色みをそろえればさらに着やせ!

after



ベスト重ねでトップスのゆるみをおさえる

上にベストをON!

before



ファーベスト 6,195円/Heather チュニック 4,725円/one after another NICE CLAUP デニムショートパンツ 13,440円/Westwood Outfitters(カイタックインターナショナル) ブーツ 16,695円/クリスプ 原宿 チューブトップ/私物

チュニック、ショートパンツ、ブーツは左と同じ

Q 流行の黒STYLE、なぜか野暮ったく見える…

A スパンコール、スタッズ、レース……主役級のインパクトアイテムをプラス!

大流行の全身黒コーデは、異素材の一点投入で一気にあか抜け! メリハリのない1色コーデは、こぢんまり小さく見える危険大!

before



中に着たワンピ/私物 その他のアイテムは右と同じ

スパンコールワンピにチェンジ!

after



黒一色で"おしゃれ"も"着"もかなえた欲張りスタイル

中に着たワンピ 4,095円/WEGO 原宿本店 レザーブルゾン 20,790円、タイツ 1,050円/ともにmystic 原宿店 ファーティペット 3,045円/abc une face(ヤングファッション研究所) ブーティ 11,025円/Fin

着こなしバランス講座

◎撮影/生田祐介(f-me/人物)、坂田幸一(静物)
◎スタイリング/村田愛美
◎ヘア&メイク/松本未央(GON.)
◎撮影協力/濱田恵理、レ ミルフォイユ
●取材店リストは230ページにあります。

「もっと背が高ければ……」、「ぴったりのサイズを見つけるのって難しい……」。ないものねだりの体型悩みは、着こなしで解決できるんです! 等身大のトール&ミニィーがお届けする、"リアル"な身長別着こなしをご覧あれ!



鎖骨見せや足首出しも着やせをお助け！

Q ボリュームニットを
スリムに着こなすには？

A サスペンダーやサロペットで縦長シルエットを作って

ボリュームニットで"巨大！"にならないためには、縦長ラインを約束するボトムを合わせて。サスペンダーつきなら、横への広がりを大幅カット！

ニット 4,620円／JEANASIS　デニムパンツ 15,750円／D.M.G（DMG原宿店）　帽子 3,360円／VIS　2連ネックレス 5,295円／ページボーイ（アリシア）　パンプス 14,175円／ハーズ（ビバ・サーカス）

Q Tシャツワンピがただの Tシャツに……。
もっとワンピ風に着こなしたい！

A まっすぐラインより、Aラインやボリュームあるデザインを狙って

シルエットがふんわりしたものなら、丈の短さを感じさせずに着られます。ボディラインの凹凸も隠してくれるので、体型カバーにも最適。スラリ長身美人になれるハズ！



ドルマンスリーブ＆Aラインのビッグシルエット

すそのスパンコール＆レイヤード風デザインで目くらまし！

Tシャツワンピ 4,095円／Dis park（WEGO 原宿本店）

Tシャツワンピ 4,725円／ギャミヌリィ　黒1色で着やせも実現。

Tall♡

Q ミニボトムでの露出、いやらしく見える気が……。

A ニーハイ＆レギンスで肌見せほんのり♥

ミニボトムでも肌見せを主張しす
あえて隠すことでメリハリのつい
イルに。肌分量は20%がベター
出を減らす足元おしゃれを楽しん



ニーハイブーツでひざを隠して太ももほっそり！

カチッとまとめたトラッドコーデで全身コンパクト

サテンワンピ 4,998円／アース ミュージック＆エコロジー新宿　ベレー帽 2,940円／クリスプ 原宿　ブーツ 33,600円／モザイク バー エーボンブ（モード・エ・ジャコモ）　ブレス／私物

ロゴニット 15,540円／ビームス ボーイ（BEAMS SHINJYUKU）　中に着たシャツ 1,990円、レギンス 990円／ともにUNIQLO　スカート 4,410円／クリスプ 原宿　靴 7,395円／ページ ボーイ（アリシア）

Q 派手柄や大柄を着ると存在感が出すぎちゃう…。

A 柄の中の1色を使ったレイヤードですっきりまとまる！

色をリンクさせれば、視線をうまくまとめてくれる。それが黒なら着やせ効果も倍増！全体ののっぺり感を減らしてスッキリ。

黒を分散させて目線の一点集中を防止！



ワンピ 9,975円／Kvadret Tellor（ISBIT DAIKANYAMA）　ジャケット 7,245円／Heather　カチューシャ 各630円／VIS　ブーツ 27,300円／ラバーソウル（ビバ・サーカス）

OTHER version



フェミニン派は小物で色をちりばめて

ワンピース 4,725円／ギャミヌリィ　ストール 1,995円／VIS　ベルト 2,310円／ROPÉ PICNIC PASSAGE　ブーツ 33,600円／モザイク バー エーボンブ（モード・エ・ジャコモ）

Q 長身をもっともっと生かせるパンツは？

A 今年流行のテーパードパンツ！

股上が長く、すそが細くデザインされたテーパード。これをはけるのはトールの特権！　腰まわりを隠してひざ下を長く見せてくれるから、ぜひ挑戦してみて！

パンプスを合わせた大人めコーデがマスト！



サスペンダーつきパンツ 6,930円／VIS　ファーベスト 15,750円、ブラウス 11,550円／ともにレイ ビームス（BEAMS SHINJYUKU）　パンプス 1,990円／CANDISH　サスペンダーは取りはずし可能。

身長のお悩み解決します

トールとミニー★

163cm以上

155cm以下

トール VS ミニィー
基本の着こなし黄金4大ルール発表！

どんな流行にも、どんなアイテムにも当てはまる"失敗ナシ！"な着こなし4大ルールを発表。この基本を覚えれば、スタイルUP確実！

155cm以下

ミニィーの4大ルール



Rule 1

鎖骨見せで小顔力&きゃしゃ力UP！

ミニィーをスタイルよく見せるには、"小顔"であることが最重要！ 首まわり&胸元の肌見せはもちろん、鎖骨を出してきゃしゃに見せれば顔まわりスッキリ。上半身やせもかなう！

あごをシャープに見せるVネックがおすすめ！

鎖骨見せ！

ニット 2,990円／UNIQLO ベスト 5,145円／abc une face(ヤングファッション研究所) ネックレス 2,415円／チャオパニック 原宿店 ピアス／私物

タートルのときは大ぶりネックレスが小顔に効く！

ボリュームネックレスが顔の大きさをごまかす！

タートルニット 1,995円／アースミュージック&エコロジー新宿 シュシュ、ネックレス／私物 つまった首元には絶対アップヘア！



Rule 2

しつこくしつこくIライン！

「背が高くな～れ！」とイメージしながら、いつでもIラインを意識して。目線をタテに誘導できれば、3cmアップは確実！ 頭のてっぺんからつま先までまっすぐつなぐレイヤード法を習得しよう♪

三角シルエットのポンチョなら即タテ長！

ファーケープ 10,290円、ブーツ 20,790円／mystic 原宿店 シャツワンピ 3,990円／one after another NICE CLAUP ファーケープは薄手なので着太りの心配無用。上からコートも重ねられる。むっちり感をカバーしてくれるシャツワンピも、細長ラインづくりをお助け！

パンツのときは！

かっちりシャツ×ベストは最強Iラインコンビ！

ニットベスト 9,345円／ピュアルセシン ロングシャツ 13,440円／ビームス ボーイ(BEAMS SHINJYUKU) デニムパンツ(一部店舗のみ展開) 3,990円／UNIQLO 帽子 3,045円／abc une face(ヤングファッション研究所) ベルト 990円／g.u. ブーツ 4,095円／DuKKah(WEGO 原宿本店)



Rule 3

色バランスは地味色7割きれい色3割！

ALL地味色だと重い。強い色をバランスよく混ぜて目線を散らせば、驚くほどスッキリ！その割合は7:3がベスト。おしゃれ感も着やせ度もMAXに引き出してくれる最強バランス。

80'sワンピをブルゾンとレッグでひきしめ！

ワンピ 8,295円／ROSE BUD レザーブルゾン 47,250円／レイ ビームス(BEAMS SHINJYUKU) ネックレス(2連セット) 5,295円／ページボーイ(アリシア) ブーツ 5,145円／Lugzygirl(Salus) タイツ／私物 ワンピは切り替えゴムで楽ちん！

きれい色をトップスにIN！

色使い&コンパクトボトムで全身バランス最高

コート 7,245円／BROWNY(WEGO 原宿本店) 中に着たニット 2,940円／Ropé Picnic デニムスカート 8,295円／mystic 原宿店 ロングブーツ 6,195円／Salus 強い色はチラ見せ程度がGOOD。



Rule 4

長×短が脚長の基本！

かっちりアイテムで作る長×短は効果倍増！

長

短

ジャケット 26,250円／レイ ビームス(BEAMS SHINJYUKU) 中に着たロンT 1,500円／UNIQLO デニムショートパンツ 8,295円／Westwood Outfitters(カイタックインターナショナル) 帽子 2,992円／トピックラックス 新宿 ブーツ 16,800円／VIS

脚長に見せてくれるだけじゃなく、上半身のムッチリ感を隠してくれたり、長身に見せてくれたり……。長×短バランスの効能は計り知れない！ コーデに迷ったらまず"長×短"を！

ミニスカの場合

長

短

ニットの重さも短めボトムで軽めにシフト！

チュニック 6,195円／チャオパニック 原宿店 スカート 5,145円／mystic 原宿店 ブーティ 4,410円／Salus カチューシャ、タイツ／私物 ニットワンピの相棒はチュールスカートに決まり！



Rule 2

首元おしゃれ de メリハリづけ！

全身キマッてもなんか物足りない……。長身だからこそ着こなしに必要なメリハリは、首元でトッピングするのが簡単。小顔力もスタイルもおしゃれ度もUPして……いいことずくめ！

大人めコーデのときは

顔まわりのふわふわファーでフェイスラインをぼやかす♥

ファーマフラー 1,000円／UNIQLO　ニットカーデ 3,990円／プーラフリーム　中に着たタンク 1,995円／イーハイフンワールドギャラリー 原宿　デニムパンツ 10,290円／Westwood Outfitters(カイタックインターナショナル)

チェックストール 6,090円／ロキャロン(BEAMS SHINJYUKU)　Tシャツワンピ 3,990円／チャオパニック 原宿店　ボリュームのあるマフラーなら、そのギャップで顔が小さく見える！ 赤チェック柄ならアメカジやプレッピーコーデにはもちろん、トレンドのRockスタイルにも最適。



Rule 1

重ね着も常にコンパクト！

重ねて大きく見えちゃうなんて論外。スタイルUPにはジャストフィット服で作るコンパクトな重ね着が絶対！　ぴったりアイテムやハリのある素材をうまく使って。

ミニスカなら

太ももを隠したい派にはスカートがおすすめ

ジャケット 7,245円／クリスプ 原宿　ニット 4,595円／ページボーイ(アリシア)　スカート 3,675円／one after another NICE CLAUP　ベレー帽 2,992円／イーハイフンワールドギャラリー 原宿　ブーツ 23,100円／マナス デザイン(ビバ・サーカス)　タイツ／私物

コート 27,300円、中に着たロンT 8,190円／ともにビームス ボーイ(BEAMS SHINJYUKU)　デニムパンツ 9,450円／Wendine(ISBIT DAIKANYAMA)　ベレー帽 2,940円／クリスプ 原宿　ブーツ 8,295円／one after another NICE CLAUP

163cm以上

トールの4大ルール



Rule 4

ボリュームバランスは ふわ⇔ピタ

ボリュームアイテム⇔ぴったりアイテムの組み合わせがメリハリを生み出す黄金シルエット。どちらかにふわっと感を出すことで、スタイルUPだけでなく女性らしいやわらかさもIN！

上にボリュームがある場合は

ミニスカ×細身ブーツ 下半身は細〜く見せて

…6,993円／アー…新宿　中に着たタートルニット 2,990円／UNIQLO　スカート 14,700円／オニール(BEAMS SHINJYUKU)　ブーツ 9,900円／CANDISH

ニット 3,360円／Ropé Picnic　スカート 4,590円／ZARA JAPAN　ファーティペット 3,045円／abc une face(ヤングファッション研究所)　ブーツ 33,600円／モザイク バーユーボンブ(モード・エ・ジャコモ)　タイツ／私物



Rule 3

さし色は なじみ色より 派手色！

トールをおしゃれにスタイルよく見せてくれるのは、パッキリと目立てる派手色！　肌やデニムとコントラストのつくカラーで、全身をぼやかさずにキュッとひきしめて見せてくれる。

Vネックニット 1,990円／UNIQLO　中に着たシャツ 10,290円／ラピス ビームス(BEAMS SHINJYUKU)　デニムパンツ 6,930円／VIS　帽子 2,992円／トピックラックス 新宿　ハンサムな白シャツスタイルも、ピンクを投入することで甘さとメリハリをプラス！

ボトムに派手色をIN！

色に視線を集めてレッグラインを目くらまし

ジャケット 7,990円／トピックラックス 新宿　Tシャツ 2,940円／ギャミヌリィ　スカート 3,045円／Dispark(WEGO 原宿本店)　ベレー帽 3,675円／ANAP 渋谷店　レギンス 990円／UNIQLO　ブーツ 19,950円／VIS



旬アウターで！定番デニムで！
ワザありセレクトでスタイルup方程式！

アイテム選びだけでスタイルUPがかなうなら、使わない手はない！"おしゃれ"も"スマート"も同時に実現するセレクトワザを伝授！

トールvsミニィー選ぶならこっち！

旬アウター 着こなし勝負！

冬の主役アウターも、身長に合ったものを選べばルックス、トレンドともにレベルUP。シルエット重視がキモ！

カラフルダウン

ミニィー

もこもこダウンベスト

ベストタイプなら即全身Iライン！

トール

美シルエットダウン

腰丈&女のコカラーなら可愛くキマる！

ダウンベスト 4,095円／BROWNY(WEGO 原宿本店) 中に着たロゴT 3,995円／ページボーイ(アリシア) サスペンダーつきデニムスカート 8,190円／Westwood Outfitters(カイタックインターナショナル) ブーツ 23,100円／マナス デザイン(ビバ・サーカス) イヤーマフ 3,675円／Casselini(チャオパニック 原宿店) タイツ／私物

フードつきダウンジャケット 7,990円、中に着たワンピ 3,990円／ともにUNIQLO ブーツ 19,740円／ラバーソウル(ビバ・サーカス) タイツ／私物 フードを取りはずせばスポーティーにも着られる。トールを横に大きく見せてしまう過度なボリュームは厳禁。ミニマムサイズですっきり見せて。

ミリタリーアウター

トール

タテ長モッズコート

えりまわりのボリュームで小顔をメイク！

モッズコート 13,595円／[illegible] 6,825円、パンツ 12,600円／ともにレイ ビームス(BEAMS SHINJYUKU) パンプス 13,650円／ラバーソウル(ビバ・サーカス) [illegible]

ミニィー

ノーカラーブルゾン

「えりなし・丈短・コンパクト」でバランス美人！

ブルゾン 16,800円／レイ ビームス(BEAMS SHINJYUKU) レースワンピ(カットソーつき) 4,095円／natuly(WEGO 原宿本店) ベレー帽 2,650円／VIS ブーツ 27,090円／Fin ミニィーに似合うミリタリーは、インにガーリーワンピを合わせた甘辛Style。

黒レザージャケット

トール

辛口ダブルライダース

その存在感だけでメリハリがつく[illegible]アウター

フェイクレザージャケット 7,980円、中に着たブラウス 3,675円／ともにギャミスリィ デニムパンツ 5,145円／Heather パンプス 11,500円／Fin 首元にボリュームの出るファーは取りはずし可能。コンパクトなデザインだから、着るだけで脚長効果絶大！即、理想体型に近づけます。

ミニィー

ノーカラーブルゾン

シンプルなデザインできゃしゃに見せる！

フェイクレザーブルゾン 6,195円、ベレー帽 2,415円／ともにabc une face(ヤングファッション研究所) 中に着たノースリーブワンピース 5,145円／チャオパニック 原宿店 ベルト 2,310円／ROPE PICNIC PASSAGE ブーツ 33,600円／モザイク バー エ ーボンブ モード・エ・ジャコモ)

グレーテーラード

ミニィー

丈短テーラード

丈短＆ひとつボタンでコンパクトにカッコよく！

ジャケット 7,245円／Heather デニムサロペット 17,850円／Lee(チャオパニック 原宿店) 中に着たTシャツ 2,992円／アース ミュージック&エコロジー新宿 靴 7,395円／ページボーイ(アリシア) カチューシャ／私物 とにかくミニマム！が一番のスタイルUP。

トール

ロングテーラード

ビッグシルエットでがっちり上半身をカバー

ジャケット 11,550円／mystic 原宿店 中に着たニット 5,145円／Heather デニムパンツ 10,290円／Westwood Outfitters(カイタックインターナショナル) 帽子 4,095円／LOWRYS FARM パンプス 14,700円／Fin ロング丈ならヒップラインもすっぽり隠してくれる。

Mini

ベストデニムがこれで判明!!

身長別★運命のデニム4

定番デニムも身長によって似合う形は違うもの。ミニィー&トールを脚長に見せてくれる厳選4本をお届け!



足首を出すとひざ下が長～く見える

はいたのはコレ! くるぶし見せですっきり! クロップトデニム

クロップトデニムパンツ 15,750円/D.M.G(DMG原宿店) 縦にかかった色落ちがスラッと感を増長。ゆとりのあるサイズで肉感カバー。

パンツは右と同じ。フェイクファーベスト 1,990円/g.u. ニット 7,560円/ドゥファミリィ ブーティ 12,600円/Fin ベストのボリュームと足元ボリュームのバランスをとるのも、やっぱりくるぶし見せ!



ゆるトップス×スリムボトムの正反対シルエット

はいたのはコレ! 目くらましできゃしゃ見え! 立体裁断スキニー

デニムパンツ 6,993円/アース ミュージック&エコロジー新宿 フロントに向かって施された立体裁断が、脚をギュッとしぼって見せてくれる。

パンツは左と同じ。ジャケット 11,025円/mystic 原宿店 ロゴT 3,675円/チャオパニック原宿店 帽子 5,460円/ICAS(ROSE BUD) パンプス 21,000円/VIS 上下の凹凸でメリハリが生まれた! ロールアップ&ヒールパンプスが絶対。



辛口トップスを合わせて全身をピリッとひきしめ

はいたのはコレ! ひきしめ効果絶大な黒スキニー

スキニーデニムパンツ 24,990円/J BRAND(ROSE BUD) ぴたぴたスキニーは、黒を選べばさらに細見え。ストレッチ入りではきやすい。

パンツは左と同じ。カーデ 4,410円/ANAP 渋谷店 パンプス 5,900円/ZAZIE 中に着たタンク/私物 80's風にカッコよくまとめてスラリ感をアピール。黒のひきしめ効果でどんな脚もマイナス2cm!



アウターより短い丈が好バランスのポイント

はいたのはコレ! コンパクトにまとまるデニムミニスカ

デニムスカート 10,290円/ビームス ボーイ(BEAMS SHINJYUKU) すそが広がりすぎないフィットするタイプなら、さらにすっきりまとまる。

スカートは左と同じ。ロングカーデ 14,490円/ビームス ボーイ(BEAMS SHINJYUKU) 中に着たタンク 1,575円/Heather レギンス 990円/UNIQLO ショートブーツ 19,740円/mystic 原宿店 横ヒゲも細見えするポイント。

教えて! **ミニィーのパンツ選びのコツ**

- コツ 1 縦に色落ちが入ったものなら、脚長&脚細効果バツグン!
- コツ 2 小尻&脚長を同時にかなえてくれる股上浅めタイプがマスト。
- コツ 3 もたつかずにラインをきれいに見せるコンパクトなものが◎。

Tall

教えて! **トールのパンツ選びのコツ**

- コツ 1 薄色よりも、全身をひきしめてくれる濃色をチョイス。
- コツ 2 丈が短いと感じる人は、インポートブランドが長めでおすすめ。
- コツ 3 ゆるいシルエットなら、ふんわり感UP! 女のコらしくはける。



ゆるいシルエットからのぞく足首でヌケ感をI N

はいたのはコレ! 下半身デブを隠す ボーイフレンドデニム

デニムパンツ 7,245円/LOWRYS FARM やわらか素材ではきやすい。ゆったりラインが難アリ下半身をすっぽりカバーしてくれる!

パンツは[illegible] コート 6[illegible] トラディショナル ウェザーウェア 中に着た[illegible] 10,290円/ラピス ビームスと[illegible](BEAMS SHINJYUKU) ブーツ 24,990円/FABIO RUSCONI(チャオパニック原宿店)



コンパクトトップス×バギーの縦シルエットを目立たせて

はいたのはコレ! 脚長効果大な サスペンダーつきバギー

サスペンダーつきバギーデニム 6,993円/トピックラックス 新宿 長身を強調してスタイルUPを約束! サスペンダーでさらにタテ長。

パンツは右と同じ。ジャケット 12,600円/レイ ビームス(BEAMS SHINJYUKU) 中に着たニット 2,900円/ZAZIE ベレー帽 [illegible]/ワールドギャラリー[illegible] 原宿 靴 7,3[illegible]/ページボーイ(アリシア)



アメカジもテーパードデニムで大人顔に

はいたのはコレ! おしゃれに着やせできる テーパードデニム

デニムパンツ 13,650円/Lee(チャオパニック 原宿店) すそに向かって細くなる新顔ライン。トールが一番スタイルよく見えるシルエット!

デニムパンツは左と同じ。スエット 3,045円/BROWNY(WEGO 原宿本店) 中に着たシャツ 9,345円/ドゥファミリィ パンプス 14,175円/ハーズ(ビバ・サーカス) 中間部分の色落ちが着やせ効果大。



ニーハイなら素足ではいてもヘルシー!

はいたのはコレ! 肌見せ感をおさえる 折り返しショーパン

ショートデニムパンツ 12,600円/レッドカード(BEAMS SHINJYUKU) トールのミニ丈は、スカートよりも肌見せ分量の少ないショーパンが◎。

パンツは左と同じ。ニットカーデ 9,450円/ドゥファミリィ 中に着たTシャツ 2,992円/アース ミュージック&エコロジー新宿 イヤーマフ 3,675円/Casselini(チャオパニック 原宿店) ブーツ 27,090円/Fin

トレンド服も全部かっこよく着こなしたい!

トールvsミニィー トレンド服de着こなし対決!!

トールもミニィーもコーディネート次第でどんな服だって着こなせます！ 今年大流行のアイテムで、スタイルよく見せるワザを大公開。



上半身をきゃしゃに見せてくれる!

80's ビッグT

Tシャツ 7,140円／Westwood Outfitters(カイタックインターナショナル)



1枚で即タテ長シルエット!

マキシ丈ワンピ

ロングワンピ 9,450円／Vadret Tellor (ISBIT DAIKANYAMA)

一見難しめなトレンド柄

レオパード柄カーデ



ニットカーデ 4,995円／ベージボーイ(アリシア) はおるだけでインパクト大!

腰まわりをきれいにカバー

大人サルエル



サルエルパンツ 1,490円／g.u. 厚めのスエット地で下半身のむっちり感を一掃。

Mini



+チュニックとしてコーデにON

ミニスカとの長×短レイヤードで脚長に

Tシャツは着回し。カーデ 4095円／LOWRYS FARM スカート 4410円／Ropé Picnic ベレー帽 3675円／ANAP 渋谷店 ベルト 2992円／トピックラックス 新宿 ブーツ 1万6800円／V-S 中に着たキャミ／私物



+ベストでタテ長ラインを強調!

ボア&ファーの冬小物で目線上げにも成功!

ワンピは着回し。フェイクムートンベスト 4095円／DuKKah、イヤーマフ 2415円／Dispark(ともにWEGO 原宿本店) ブーツ 1万9740円／mystic 原宿店 中に着たロンT／私物



+カチッとまとめてコンパクト!

きれいめショーパンでミニマムにスタイリング

カーデは着回し。中に着たタンク 1575円／Heather ショートパンツ 3990円／アース ミュージック&エコロジー新宿 ファーマフラー 1000円／UNIQLO ブーツ 1万6800円／V-S ファーマフラーで女のコらしいやわらかさもIN。



+チビベストで目線上げ!

タートル+パンツでつないだ直線ラインで細見え

パンツは着回し。ファーベスト 6195円／クリスプ 原宿 タートルニット 990円／g.u. ブーティ 1万2600円／Fin ボリュームのあるサルエルパンツ、ミニィーの着こなしにはヒール靴がマスト。ひざ下を長く見せてスタイルアップ。

Tall



+ハンサムベストでボリュームおさえ

ハット・ベスト・スキニーの3点セットでスラリ!

Tシャツは着回し。ベスト 47[illegible]円／[illegible]ミヌリィ デニムパンツ 3045円／abc une face(ヤングファッション研究所) 帽子 4095円／LOWRYS FARM ネックレス(2連セット) 5295円／ベージボーイ(アリシア) [illegible] 26[illegible]円／Salus 中に着たチューブトップ／私物



+辛口仕上げでひきしめる

黒やスタッズのロック要素がワンピをキリッと味つけ!

ワンピは着回し。ブルゾン 1万2390円／Westwood Outfitters(カイタックインターナショナル) 帽子 2992円／トピックラックス 新宿 ブーツ 1万5540円／Fin ロングワンピはなめらかニット素材。



+色みをそろえてすっきり

カーゴに合わせてこなれミリタリーの完成

カーデは着回し。中に着たTシャツ 2992円、カーゴパンツ 4998円／ともにアース ミュージック&エコロジー新宿 ベレー帽 2415円／abc une face(ヤングファッション研究所) パンプス 1万4700円／Fin



+ブラウジングで女らしく♥

ふんわりトップスでおなかまわりをさらに包み込む

パンツは着回し。ブラウス 4410円／Ropé Picnic ベレー帽 2650円／V-S パンプス 1万1550円／[illegible]ソウル(ビバ・サーカス) ネックレス／私物 旬小物[illegible]を散らして。ボリュームを下半身に集めすぎない!!

Mini♡

Magic 2 ぺたんこ靴はレギンスよりタイツで長身!

ミニィーでもペタンコ靴でスタイルよくなれる秘訣が"タイツ"! 靴まで色を合わせて直線でつなげれば、NOTちびっこ!



バレエシューズ、デニムスカートは右と同じ。タイツ/私物　靴も地味色のほうがなじみやすくてベター。



バレエシューズ 2,690円/ZARA JAPAN　デニムスカート 13,440円/ROSE BUD　レギンス/私物

Magic 1 定番ロングブーツはベルトor折り返しで目線を上げて＋3cmアップに成功!

ただの細身ロングより、上部にベルトや折り返しのワンポイントのあるタイプがGOOD。ひざ位置を高く見せて、身長を目くらまし!



〈左〉折り返しゼブラ柄ロングブーツ 2万8350円/ハーズ(ビバ・サーカス)　〈右〉ロングブーツ 2万9400円/エーボンブ(モード・エ・ジャコモ)



生脚部分をちら見せしてさらに視線を上に!

ベルトつきロングブーツ 6,195円/Salus　ダウンベスト 5,990円/UNIQLO　中に着たTシャツ 2,992円/アース ミュージック&エコロジー新宿　スカート 3,990円/one after another NICE CLAUP　ペタンコ靴でも下半身をカバーするミニボトムなら、美脚度キープ。

Magic 3 流行ウエスタンは"V字カット深め"で脚細効果絶大!



星の型押しで旬のロックや80'sに!
ウエスタンブーツ 5,145円/Lugzygirl(Salus)

ミディアム丈ならどんなボトムにもマッチ
ウエスタンブーツ 29,190円/ジョイサンチェス(BEAMS SHINJYUKU)

フリンジつきで足元の存在感大
ウエスタンブーツ 19,425円/Fin　ヴィンテージライクな一足。

V字の切れ込みが深ければ深いほど、ふくらはぎが細く、脚が長く見えることが判明! O脚もカバーできるんです。

スタイルアップのカギを握る! 足元バランスマジックShow

コーデの仕上げになる足元は、全体のスタイルアップを握る最重要ポイント。バランスを見極める術をマスターして、もっともっとスタイルよく!



Magic 6 トールがはくニーハイブーツは折り返しできる2wayが正解!

「長さが足りない!」の声多数のニーハイ。折り返しできる2wayタイプは、のばすと丈が長めなのでおすすめ。



ニーハイブーツ/私物　ブルゾン、ワンピ、ネックレスは左と同じ。太もも部分に隙間がないのも、太く見えてしまう原因に。

ミニワンピ×ニーハイはスタイルUPの名コンビ!

レザーニーハイブーツ 28,350円/ハーズ(ビバ・サーカス)　ブルゾン 7,980円/VIS　中に着たワンピ 4,935円/ギャミヌリィ　ネックレス 1,260円/abc une face(ヤングファッション研究所)



〈左〉キャメルレザーニーハイブーツ 16,695円/クリスプ 原宿　〈右〉グレーニーハイブーツ 5,145円/Salus　スエードや細ヒールを選べば大人度が格段にUP。

Magic 4 もこもこボリュームブーツは短め丈がマスト!

短め丈であえて脚を全部出して。ブーツのボリュームと細いふくらはぎとのコントラストで細見え!



シープスキンブーツ 1万9950円/クリスプ 原宿　スカートは右と同じ。



ブーツ/私物　スカート 3045円/r.e.r.e(WEGO原宿本店)



〈左〉ボアつきショートブーツ 25,200円/ROPÉ PICNIC PASSAGE　〈右〉ファーつきショートブーツ 17,325円/Fin　厚めのプラットフォームだから、長時間歩いても疲れない!

Magic 5 定番ヒールパンプスはウエッジよりヒールで!



パンプス 1万7850円/モザイク バー エーボンブ(モード・エ・ジャコモ)　パンツは右と同じ。



パンプス/私物　デニムパンツ 6930円/VIS　黒だとさらに重たいイメージ。

細ヒールなら足首がきゃしゃ見え。ウエッジソールよりも軽さが出るので重心が上がってスタイルUP。



〈左〉リボンつきオープントゥパンプス 17,850円/レイ ビームス(BEAMS SHINJYUKU)　〈右〉パンプス 15,750円/ハーズ(ビバ・サーカス)

Tall♡

お気に入りの雑貨と一緒の心地いい暮らしを提案するライフスタイルマガジン！

11月、2月、5月、8月発売 **No.104**

雑貨カタログ



冬号 2009 Winter
特別定価 1200円(税込み)

特集

大切な人へ、想いを贈るギフト

Part 1　あの人へ贈りたい とっておきギフト
Part 2　D&DEPARTMENT が提案する「自分のふるさとを贈る」
Part 3　雅な水引の世界

第14回 雑貨ディスプレイ読者大賞発表



○オランダ、もうひとつのクリスマス
Sinterklaas
○ものを大切にする暮らし
「受け継ぐ雑貨」と「伝える雑貨」
○イベントレポートスペシャル
夏の工芸学校を訪ねて
○ NATIONAL DEPART というパン屋さんの話

Mail Order ✉

スタイリストが厳選！
自分へのご褒美、センスが伝わるギフト
冬のおでかけウェア、2009年ベストバイなど
「雑貨カタログ」ならではの品揃えです。

雑貨カタログ別冊、売れています！ 全国書店にてお求めください。
書店がお近くにない場合、見つけられない場合は、主婦の友社コールセンター（☎049-259-1236）までお電話を！



ナチュラル服を扱う、全国11エリアのおしゃれなショップを大特集！　ヘア&ビューティー企画も充実。誌上通販できるカタログも好評です。2010年4月30日までメールオーダーができます。全124ページ。29.7×21㎝

MAIL ORDER BOOK
「大人で可愛いナチュラル服　2010年冬号」
¥900



ずっと使い続けたい雑貨や道具、定番として長く身につけたい洋服など、"丁寧な暮らし"に寄り添う逸品を、たっぷり紹介。2010年8月31日までメールオーダーができます。全100ページ。29.7×23.5cm

MAIL ORDER BOOK
「毎日使いたい雑貨と毎日着たい服。」
¥1,050



東京と神奈川のおすすめ雑貨屋さんを紹介します。空気感のあるきれいなビジュアルは、家にいてもお店めぐりをしているような気分に。散歩のお供にもぴったりなハンディサイズ。全134ページ。21×15㎝

「東京・神奈川　雑貨を探しててくてく散歩」
¥1,300

主婦の友社
http://www.shufunotomo.co.jp
★表示価格は消費税を含みます。★荷造り送料は冊数にかかわらず1回300円。

今すぐ欲しい！ 旬のとれたて服をお届け♪

We Love Dip

Vol.04

Dip Dropsの最新おしゃれNEWS。
今回は、冬着こなしの
ブラッシュアップに効果テキメンな
“ミラクル☆セット”をご紹介。

◎撮影／屋山和樹(BIEI/モデル)、石沢義人(静物)
◎スタイリング／竹川尚美
◎ヘア＆メイク／神戸春美(NEWS) ◎モデル／比留川游
●取材店リストは230ページにあります。





内緒にしておきたい！
お得なとっておき♪

ヒミツ♥の3点セット登場！

“可愛らしさと着回し力、どっちも譲れない”。
そんな、欲張りガールは迷わず買い！な
セットアイテムが誕生。それだけでも
お値打ちなゆる可愛ニットに
フリルボトムとヘアゴムつき!!
売り切れ必至だからお店へ急いで!!

ヘアゴムはほどよい
ボリュームでアレンジに大活躍！

ふわふわニットに
小さなスパンコール
キラキラ☆

up

リボンつきニット、フ
ショーパン、ヘアゴム
セット）6,195円／Dip
ps(オンワード樫山)
ンドカラーの黒は、ラ
グレーのリボンがアク
トに。スパンコールが
て、暗くなりがちな冬
デもぱっとはなやぐ。
用の大人め「黒」と、可
系「ピンク」の全2色。

Dip史上最強！
使えるセットで
3つセット
まさかの¥6,195



どちらを前に
着てもOK！


up

1. リボンつきニット

男のコが思わず「守ってあげたくなる♥」綿あめみたいなふわふわニット。リボンを前にして着れば、1枚でアクセいらずの存在感。えりあきが広めだからインナーや巻きモノでアレンジ自在。小顔効果も狙えます！



3. リボンヘアゴム

ニットについているリボンと同じ、くしゅっとやわらかな上品サテン素材。冬の着こなしをぐっとレディに仕上げてくれます。これからのシーズン、パーティースタイルにも引っぱりだこ!!



2. フリルショーパン

今シーズンの重ね着に欠かせないフリルボトム。カットソー素材とティアードレースのコンビではき心地もバツグン。手持ち服と組み合わせれば着こなしバリエが広がります。

お問い合わせ先
オンワード樫山
お客様相談室
0120・586・300

Dip Drop



めざすのはアクティブガール!

"ScoLar" アメカジライクな POP☆Rock Style

存在感のあるプリントアイテムで注目を集めるブランド、スカラー! ダークトーンになりがちな冬コーデもスカラーなら断然ポップに仕上がります。人気のロックスタイルもスカラーらしいひと味違うアプローチが可能です。

ビビッドピンクのライダースで街の視線ひとり占め!

ファーつきコットンライダースジャケット 7,245円、プリントロンT 4,095円、プリントスエットミニスカート 5,145円/以上ScoLar　その他/スタイリスト私物

◎撮影/桑崎まこと(M☆CREW/人物)、原口二朗(静物)
◎スタイリング/蜂谷優子　◎ヘア&メイク/中山夏子
◎モデル/比留川游　◎取材・文/大谷有貴
◎撮影協力/EASE



ロックなラグランを
技ありベストで
ハンサムルックに格上げ！

レイヤード風ツイードベス
6,195円、プリントラグラン
トソー 4,095円、リボンプ
チつきベレー帽 3,675円／
ScoLar その他／スタイリ
私物

いつもコーデをPOPに仕上げる "ScoLar New Items"

ロック気分を盛り上げる
派手ピンク＆変形デザイン

ブラウジングワンピ 6,195円／ScoLar すそのブラウジングしだいで印象ガラリ。





ボーダー風なカラフル
プリントで大人キュートに！

キャミワンピ 6,195円／ScoLar 細ストラップ＆胸リボンの可憐さとポップさが共存。

やや深めなネックが
アートめプリントと好相性

プリントロンT 4,095円／ScoLar シックアウターのインナーに使えば、一気にコーデがはなやかに！





ロックはもちろん、
ガーリーコーデでもOK

キノコプリントロンT 4,095円／ScoLar そでにも描かれたポッププリントに注目。

レイヤードが楽しみな
ゆるシルエット

エスニック調チュニック 6,195円／ScoLar オーバーサイジングでグランジロック風に。





もこもこボアとカラフ
リボンがマッチ！

リボンプリントジップアップパーカ 6,195円／ScoLar フード裏のボアがキュート。

SHOP LIST

http://scolar.jp 0120・78・1139

・南堀江店
大阪市西区南堀江1－1－16 OTK四ツ橋ビル
☎06・6537・1123
・ラフォーレ原宿・新潟店
新潟市中央区西堀通六番町866
ラフォーレ原宿・新潟4F
☎025・378・6234
・原宿店
東京都渋谷区神宮前3-26-2 NSビル1F
☎03・6459・2378

モバイルでも
Check!

Special Item

昨年スペシャルノベルティとして登場したサクマドロップスとのコラボキャンディーが、商品として登場！
525円／ScoLar



シンプルコーデも
これひとつで派手可愛に！

スカル柄キャンバストートバッグ 3,675円／ScoLar コミカルな表情のスカルがキュート。





早速試着してみると…

Aya's Favorite
ェックなヤーマフ

ックイヤーマフ 3,0 ScoLar カチューぽくも使えて、冬おにはオススメの小物。花のコサージがアクに。

Aya's Favorite
あったかブルゾン

白ボアブルゾン 8,295円／ScoLar ハート型のもこもこがキュートさを加速。ボーイッシュなブルゾンも、ピュア白ならフェミニンな仕上がり。

Ami's Favorite
大人めベレー

リボンつき黒ベレー帽 3,675円／ScoLar 定番の黒ベレーは、花柄リボンで旬度をプラス。カラフルなロゴにも注目してみて！

Ami's Favorite
白モコショーパン

ボンボンつきショートパンツ 6,195円／ScoLar もこもこした素材が、冬らしさをアピール！ 全身をコンパクトにまとめるのがコーデのコツ。

キャンディー缶もこんなにキュート！

キャンディー缶 525円／ScoLar サクマドロップスとコラボした、キュートなキャンディー缶。プリントがよりPOPにリニューアル！

AYA&AMIツインズがナビ！
ウワサのおしゃれSHOP

ScoLar 原宿店

minaでもおなじみ「スカラー」が気になるという亜耶・亜美姉妹。２人が原宿のショップをご紹介！ トレンドキャッチなアイテムは売り切れ必至です。

◎撮影／廣江雅美 ◎モデル／鈴木亜耶、鈴木亜美
◎構成・文／本間綾 ●取材店リストは230ページにあります。



２人好みのお目立ちアイテムが多いScoLarに注目。原宿にお店があることを知り、早速行ってみることに。



minaガールのショッピングスポット、原宿。表参道口からスタート。「原宿ナビならお任せ」と自信満々。



ラフォーレ原宿近くの交差点で、偶然minaのSNAP隊に遭遇。このへんでは人気読モを見かける率高め！



アヤ・アミが、ショッピングやカフェに来ることも多いという。キャットストリート。おしゃれSHOPが集結。



原宿駅から徒歩約10分で、SHOP前に到着！「早く中に入ろうよ〜」と買い物欲がわいてきた様子の2人。

MAP



他に２人が選んだアイテムは？

Ami's Select



ほっこりムードなふわモコ素材
白リュック 5,145円／ScoLar ショーパンやブルゾンとおそろい素材。カジュアルコーデに甘さをプラス！



冬の重ね着にもヘビロテ確実！
ノースリーブチュニック 6,195円／ScoLar アシメトリーなすそがGOOD。マンネリ回避にオススメ。



ちょい大人めがこの冬の気分♪
花柄コーデュロイオールインワン 7,245円／ScoLar 1枚でおしゃれにキマる。花柄も黒地ならシックに格上げ。

Aya's Select



個性派ドットでおしゃれをリード
グレーカットソー 5,145円／ScoLar ゆったりシルエットはミニボトムとも好相性！ すそはねじりデザイン。



コミカルなプリントに注目！
ノースリーブカットソー 6,195円／ScoLar パーカやカーデのインに使える。鳥やウサギの柄は注目度No.1。



定番ニット帽にうれしいおまけつき
缶バッジつき黒ニット帽 2,625円／ScoLar シンプル服も、バッジでおしゃれに変身。かぶり心地もバツグン！


magaseek
BIGシャツは着やせにも効果大☆
おうちの中でもかわいく♡
甘めコーデにプラスしたいミリタリーブルゾン
ダブルの金ボタンが
着まわし力No.1
マガシークで
minaガールの
モテアイテムをショッピング
人気ファッション誌に掲載されている有名ブランド200以上の旬なアイテムが集結！
いつでもどこでもショッピングが楽しめる、雑誌連動型ファッションサイト「magaseek」
限定コラボをはじめ、minaオススメのアイテムが毎週ぞくぞく入荷中♪
リボンベルト付きフラワープリント
タイトすぎずユルすぎないオススメ♪
ふわモコ
今年顔なボア・ブーティ♡
程よくボヘミアンテイストなフリンジバック
ISBIT DAIKANYAMA, Heather,
LOWRYS FARM, snidel, PAGEBOY, Dip Drops,
one after another NICE CLAUP, cantwo,
mysty woman, earth MUSIC&ECOLOGY, ...and more.
マガシークなら返品OK！ ※SALE商品は返品対象外になります。
NOW ACCESS!
パソコンから ▸▸▸
http://www.magaseek.com/
マガシーク 検索
ケータイから ▸▸▸
http://imode.magaseek.com
http://au.magaseek.com
http://v.magaseek.com
提 供：マガシーク株式会社
お問合せ：info@magaseek.com
受付時間：平日9:30～17:00

ーン別SNAP

なしがSNAPで判明しました。クリスマスから年末まで、一大イベントに役立つサンプルも満載です。

◎撮影／桑﨑まこと(M☆CREW/上戸彩さん分)、高野友也(PEACE MONKEY/戸田恵梨香さん、武智さん、田中さん分)、廣江雅美(臼田あさ美さん、alanさん、東京分)、木村隆宏(多部未華子さん、大阪分) ◎ヘア&メイク／森香織(noi/上戸彩さん分)、倉田明美(戸田恵梨香さん分)、田村直子(臼田あさ美さん分)、柴田洋一郎(P-cott/alanさん分) ◎スタイリング／竹川尚美(上戸彩さん分)、井坂恵(neat/戸田恵梨香さん分)、村田亜由美(臼田あさ美さん分)、白石すみれ(alanさん分) ◎取材・文／林智子 ◎撮影協力／EASE、SEMPRE AOYAMA、日進、クレヨンハウス、大谷有貴、菅原一樹 ●取材店リストは230ページにあります。



PRIVATE SCENE SNAP

by Aya Ueto

雪山ロッジ

「スタジャン、チェックシャツ、トレッキングシューズ……、ボーイッシュなアウトドアスタイルでも、あえて**フリルのショーパン**を合わせて、どこかに女のコ要素をとり入れるようにしています。なかでも、大スキな**チェックシャツ**は私のプライベート服に欠かせないアイテム。どんなシーンにもハマるから、今シーズンはどこへ行くにもヘビロテ中です♪」

ya Ueto

上戸彩さん

OFILE

とあや●1985年9月14日生まれ。東京都出身。00年に女優デビュー。以後、ドラマ、映画、CM活躍中。スペシャルドラマ『結婚』(テレビ朝日系28日土曜21時～)に渡哲也さんの娘役として演。最新情報は、公式HP(www.oscarpro.jp)をチェック!

甘さをひそませて
元気めスタイルをリフレッシュ!

ジャンパー 39,
KORINTAGE
UD) チェッ
,350円／リー
ーバイ・ストラ
ン) フリル
レッ 3,990円
ps(オンワード
イツ 2,310円
ムローリースフ
ックス 1,155円
ト(タビオ ト
シューズ 31,2
ン フランセー
店 アクセサ
私物

01
おしゃれ有名人のプライベートシーンに密着!!

「おしゃれの参考にしてる、あの人の私服が見たい!」そんな熱いラブコールにお応え!! 何をどう着てるのか、プライベートな一面を拝見させてもらいました♥



何買って、どう着る?の ギモンにアンサー! 真冬のシ

トレンドアウターや小物で冬のおしゃれを楽しむ mina ガールズを続々、キャッチ！　デートやパーティー、etc.……「こんなときは、この服を着る！」、そんなり

PRIVATE SCENE SNAP
by Erika Toda

家具店回り

時間があるとき、フラッと立ち寄るインテリアショップ。とくにデザイナーなどにこだわりはないけど、自然と選ぶのは**シックモダン**なイタリア製。落ちついた雰囲気が好きなのは、洋服も同じ！　手持ち服はダークカラーが圧倒的に多いですね。この**ニットダッフル**も、最近購入したモッズコートもそう。足元の**ニーハイブーツ**でとことんカッコめが気分！

大人っぽく見せたいから、カジュアルも"黒メイン"！

Erika Toda

戸田恵梨香さん

PROFILE
とだえりか●1988年8月17日生まれ。兵庫県出身。大ヒットドラマ『ライアーゲーム シーズン2』(フジテレビ系毎週火曜21：00〜)に出演中。その完結版となる映画『ライアーゲーム ザ・ファイナルステージ』も来年2月6日より公開予定。

ニットダッフルコート[illegible]50円、デニムショートパンツ24,150円／ともにアウラ アイラ(ドラスティック)　その他／本人私物



PRIVATE SCENE SNAP

by Asami Usuda

スーパーマーケット

カラフルな輸入食品に囲まれてテンションアップ！　そんなとき着たくなるのが、アクティブ&キュートな印象が強い**ダッフル**なんです。合わせる小物次第でオン・オフのどんなシーンでも使えるから、大活躍。今日みたいなときは、**派手色帽子や色みのあるタイツ**でさらに遊びゴコロをプラスしたくなる！　逆に、きちんとした場所に着ていくときは、黒タイツにパンプスを選んで、レディモードに変身させます♥

にぎやかな雰囲気に合わせて、さし色をトッピング★

Asami Usuda

臼田あさ美さん

PROFILE

うすだあさみ●1984年10月17日生まれ。千葉県出身。月9ドラマ『東京DOGS』（フジテレビ系毎週月曜21：00〜）に出演中。初主演映画『ランブリングハート』が来年1月16日より公開予定。オフィシャルブログ「あいまいもこ」（ameblo.jp/usuda-asami/）もチェック！



Mikako Tabe

多部未華子さん

PROFILE
たべみかこ●1989年1月25日生まれ。東京都出身。開局50周年記念ドラマ「不毛地帯」（フジテレビ系毎週木曜21：00～）に出演中。来年上演となる舞台「農業少女」にも注目！2010年カレンダーも発売中。

オリジナル性の強い、ヒロインワンピに夢中です

PRIVATE SCENE SNAP

by Mikako Tabe

絵本探し

絵本の可愛らしい世界観が好き！　このニーニータの**ワンピース**はそんな雰囲気にぴったり。ドレープでいろんな形が楽しめる、今日の着こなしの主人公です（笑）。普段は黒やグレーを選ぶことが多いから、この冬は明るい色に挑戦したくて買いました。**シックなブーツ**と合わせれば、品よく着られる！　黒のブーツも欲しくてお気に入りを探し中♪

着用の服・小物／すべて本人私物



PRIVATE SCENE SNAP

by alan

公園散歩

お散歩するときは、寒々しく見えないよう**ファー**を散らして、あったかく♥　パンツもあえて、ぬくもりのあるピンクをセレクトしました。これで、ホワイトトップス＆レースカーデも冬の装いにチェンジ！　コーデのポイントをもうひとつあげるとすれば、**帽子**。ボルドーカラーをさすことで、全体がシックな印象になります。もちろん小顔効果も（笑）。

alanさん

PROFILE
あらん●1987年7月25日生まれ。11thシングル「Swear」が好評発売中。11月25日には待望の2ndアルバム「my self」をリリース。

ふわふわファーに包まれて、女のコ気分を満喫！

ファーベスト 29,400円／deicy（deicy 代官山店）　レースカーディガン 13,440円、カットソーブラウス 11,025円／ともにLHS BLONDY（blondy渋谷店）　コーデュロイパンツ 12,600円／Lee（リージャパン）　ハット 7,875円／Christy's、かごバッグ 19,950円／northcorner（ともにJolly Boutique）　パンプス／スタイリスト私物

2 Xmasのお買い物



着回し
point
ワンピの上に
ブラックニットを重ね着

…ピングするとき
…寒が基本(笑)
…に重ねたニット
…なら着ぶくれして
…い！ アウター
…女のコ気分が上
…ッフルを指名♥



着回し
point
ボアつき
デニムアウター
をON！

インパ…ケリー×LeeのJKに…ボアつきであったか♥ 一日中、外を歩き回る日に最適です。甘さを残したコーデで彼にプレゼントをおねだり(笑)。

3 おうちで鍋パーティー♪



着回し
point
コンパクトな
ハンサムベスト
をプラス

amyrisで買ったベストは…も優等生。…ボリュームダウンにもなるから、重宝します。カッコめにまとめて、料理もデキる女風に演出(笑)。



着回し
point
タイトな
ニットワンピ
をレイヤード

調理の邪魔にならないよう、ふんわりワンピの広がりをセーブ。シンプルなニットワンピを選んで、えりとすそのレースをちゃっかり強調させちゃいます。

02 武智と里奈の「万能ワンピ」で年末7シーン乗り切りプラン

年末に向け、楽しいイベントがいっぱい。SNAPの常連・スター読モ2人がそれぞれのシーンに合わせた"ワンピース"の着回しに挑戦！　センスが光る着こなしテクをとくとご覧あれ！

RINA



里奈が着回したのはコレ！

80'sを意識した大人顔！
ジップアップワンピース 6,195円／JEANASIS　モノトーンのレオパード柄がスパイシー。

TAKECHI



武智が着回したのはコレ！

どんなコーデもガーリーに味つけ
すそフリルワンピース 5, 985円／Dip Drops（オンワード樫山）…ットのリボンが着回しをアシスト！

01 仲よし読モでおしゃれイベント



田中里奈さん（東京学芸大学4年・1…）

武智志穂さん（フリーター・24才・157㎝）

着回し
point
太ベルトで
ウエスト
マーク！

…人っぽく見せたいから、全体を黒で統一。&レディな雰囲気を出すために、ベージュの小物を足しました。ファー帽子はアナザーエディションで購入。

着回し
point
リボンを使って
ウエスト部分を
ブラウジング

黒レザー、エンジニアブーツといった辛口アイテムを合わせることで、ワンピの女のコらしさがきわだつ！ はなやかに見せたい場ではファー小物がお役立ち♪



着回し point
インパクトダウンをセレクト

着回し point
首元に淡色ロングマフラー

湯冷め対策のダウンジャケット。なんとこれ、子供服なんです。派手な大柄アウターとシックな小花柄ワンピ、まったく正反対の柄同士なら、意外とハマる！

04 ほっこり日帰り温泉

せっかくの温泉だから、ラクなデニムで思いっきりリラックスしたスタイルに。やさしげなmixカラーのマフラーはシンプルコーデのアクセントとして活躍。



東京染井温泉「SAKURA
東京都豊島区駒込5-4-24 ☎03・5
5566 ㊋10:00～23:00(22:30受
了) 無休 入館料／1,260円 別
で岩盤浴やボディケア、エステサロン
完備した施設。

05 雑誌の撮影



クールな印象のワンピもポンチョを合わせれば、たちまちガーリーに♪ 歩きやすさと美脚効果を兼ねそなえたウエスタンブーツは、移動が多い日に最適！

首元のタイ&すそのフリンジが可愛い、MANOUSHのほっこりニット。ファーアイテムをプラスして、自分らしい"ザ・フォークロア"な着こなしに。

着回し point
フードつきニットポンチョでイメチェン

着回し point
BIGサイズのニットアウターをチョイス

07 それぞれのXmas



着回し point
ファーのティペットをトッピング

着回し point
足元にレディなヒール靴

[illegible]別な日のワンピス[illegible]タイルに[illegible]レディなヒール靴[illegible]わせます。ブーツに頼りがちなこの季節だからこそ、彼のハートをガッチリつかむこと間違いナシ！

彼とイルミネーションを見に行きます。電飾の輝きに負けないよう、ファーティペットをつけてゴージャスに★ ミニ丈のスカートにもドキッとしてくれるかな!?

06 新年の準備



大掃除は動きやすいスタイルが基本。リーバイス®のデニムはダメージ感が気に入ってます。ワンピをカーディガン風にはおって、気分もCDもリフレッシュ！

着回し point
ボトムにデニムを選抜！

着回し point
お目立ちカラーベレーで味つけ

年賀状を出しに近所まで。ちょっと出かけるときは小物でめくらまし作戦(笑)。あざやかなパープルがダークトーンのシンプルコーデを盛り上げてくれる！

03 仲よし♪minaメイツのおうちでXマスに突撃!!

minaメイツの手作りクリスマスをScoop！　いつもコーデじゃ物足りないし、頑張りすぎるのもNG。気分を上げてくれる、ほどよくカジュアルなパーティーコーデ。5人ならどうする？



「あくっちゃんのワンピとかぶってる（笑）？　パーティーだから、コレかなって思ったんだけど♥」（ちさ）「MINAMIも柄ワンピだね～」（あくっちゃん）「うん、パーティーははなやかさも重要でしょ～」（MINAMI）「私は動きやすさも重視したコーデ！　クリームついたら大変だしっ」（高あみ）「そんなこといいながら、さっきからつまみ食い専門じゃん（笑）！」（前ばやし）



「こっそりつまみ食い！　おいしいっ」（高あみ）



「高あみがデコレートしたm&mが♥」（あくっちゃん）



「クリスマスといえば、チキンでしょ？」（MINAMI）



「ケーキ作りって楽しいね！　可愛くできるかな」（前ばやし）



パーティーでもカジュコーデがスキ

[illegible]田ちさこさん（販売員・23才・156cm）

特別な日にはフレンチコネクションの柄ワンピを指名♥　フォックスのリアルファーをプラスすれば、女らしさとよさを同時に入手！

高橋亜美さん（日本女子大学3年・158cm）

みんなロマ系だと思ったから、あえてチェックワンピを選びました。はしゃいでもいいように、デギンスを重ねた楽ちんスタイル。

小物使いでドレスアップを狙います

前林[illegible]佳子さん（フリーター・22才・161cm）

パールのネックレス&柄タイツでパーティー仕様に。ファーベスト×カラーストールのレイヤードがシンプルコーデを盛り上げてくれる！

ウォーミー感たっぷりなファーを味方に……

阿久津ゆりえさん（フリーター・20才・166cm）

ローリーズファームで約4000円だったファーが大活躍。普段使いのライダースに巻くだけで、女のコっぽくなるから重宝してます。

デニムのショーパンをグレードアップ！

南友里香さん（東京医療専門学校2年・158cm）

アメカジ好きの私もちょっとおめかし（笑）。大人顔のロングテーラードはCherで約3万4000円でした。ワンピをのぞかせたのがポイント。

11/13 PM8:00
@渋谷

04 憧れ♥ブランドスタッフのおしゃれパーティーに潜入!!

大人めブランドの2トップ、ブバルディア&アミリスのスタッフがパーティーをするという噂を聞きつけ、お邪魔してきました。はなやかなのに気取りがないスタイルは、ぜひお手本にしたい!!



カーゴパンツも×シフォントップスでエレガントに様変わり

シルクブラウスの威力でレディ度急上昇!!

チュニックとしても着られるミニ丈ワンピでセクシーアピール（笑）

ワンピースと見せかけて実は……セパレート!

amyris

Bouvardia

「パーティーっていうとワンピを選びがちだけど、村松さんのパンツスタイル、とっても新鮮!」（山本）「ありがとう!。ラクだしオススメだよ～」（村松）「シフォンとかシルクのトップスを合わせれば、いいんだねっ。今度、挑戦してみよーっと」（原田）「ま、村松さんの場合、いくら酔っ払っても倒れても、パンツなら安心っていうのもあるんじゃない?（笑）」（小林）「ちょっとーやめてよ、それじゃ私が酒乱みたいじゃない（笑）!!」（村松）「いずれにせよ、女同士パーティーのほうがお互い“気合い”入るよね♪」（山本）

〈山本さん〉ブラウス 14,700円、スカート13,650円／ともにBouvardia　その他／本人私物　〈原田さん〉ワンピース 21,000円／Bouvardia　その他／本人私物　〈小林さん〉シルクトップス 25,200円／TSUNODA、フリルスカート 12,600円／amyris、パンプス 23,100円／Soir de Lune、バングル(ベージュ・ブルー) 各6,720円／RACHEL LEIGH(以上amyris)　その他／本人私物　〈村松さん〉シフォントップス 25,200円／TSUNODA、カーゴパンツ 21,000円、パンプス 24,990円／ともにamyris(以上amyris)　その他／本人私物

オーシャンダイニングバー　デルフィーニ
東京都渋谷区桜丘町30-15ビバリーヒルズ101　☎03・6415・4565　営11：30～16：00／ランチタイム、14：00～18：00／ブランチタイム(土・祝のみ)、18：00～26：00(ディナータイム)　日曜定休



そでのロールアップが女らしさを加速させる!

上品トレンチコート 34,650円 amyris

村松美保さん（amyrisプレス・162cm）

着こなしのポイントはウエストマークしたリボン。ハリのある素材だから型くずれしなくて◎。



乙女ゴコロをくすぐるデザインに♥

ツイードダッフルコート 35,700円 amyris

小林はる美さん（amyrisショップスタッフ・27才）

フレンチスリーブが女のコらしい!　ツイード素材なのでパーティースタイルとも好相性。



ゴールドのボタンと刺しゅうがクラシック

原田沙奈子さん（Bouvardiaプロデューサー兼プレス・29才・161cm）

ナポレオン調ウールコート 42,000円 Bouvardia

トレンドがギュッとつまった1枚。ストンとしたIラインなのでスタイルもよく見えます。



ボリューム感あるファーではなやぎアップ!

ゴージャスファーJK 44,100円 Bouvardia

山本麗子さん（Bouvardiaプロデューサー兼デザイナー・28才・164cm）

大人めに見せたいときは…
断然レザージャケット

コットンワンピ、デニム、etc.……、「カジュアルアイテムを洗練されたイメージに変えてくれる」と、レザー支持者が多数いました。



TOKYO

パンチのきいたスタイリングに彼もノックダウン！

増田睦歩さん（カラーコーディネーター・24才・157cm）

チェック、レース、ファーなど女のコ要素がつまったコーデに。まとまって見えるのは、snidelで買



OSAKA

キュートなカラーで女のコらしい私をアピール♥

前田典子さん（近畿大学4回生・155cm）

レザーJKはピンクベージュが珍しい！ ハードさを感じさせない色合いが自慢です。マフラー、手袋などほっこり小物とも好相性。

大人可愛くまとめたい
COLOR派



TOKYO

カラーレザーが花柄のHAPPY感を後押し！！

鈴木亜美さん（モデル・21才・160cm）

デートの日は、冬でも明るい色が着たくなります。彩りがはなやかなロンパースに加え、アウターも色みがあるものをセレクト！ 足元はダークトーンでスッキリ見せ。



OSAKA

シックな雰囲気に熱烈ラブコール♥

木村美香さん（同志社大学3回生・162cm）

ZARAのグレーレザーは1万2000円。冬を意識してトーンダウンしたコーデ



TOKYO

カジュアルアイテムを大人顔にシフト！

中田絵里奈さん（会社員・23才・160cm）

チェックのオールインワンがコドモっぽく見えないように、ショート丈の淡色レザーを投入。CROON A SONGで3万円くらいでした。足元はヒールをセレクト！

05
カレ待ち中にスミマセン！
冬デートの鉄板アウター教えて♥

おしゃれガールズたちのデート待ち合わせ現場を直撃!! 大好きな彼に会うための勝負コーデから、"真実のモテアウター"をピックアップしました♪

甘辛ミックスのマスターピース
BLACK派



TOKYO

花柄ワンピの可愛らしさをレザーJKが引き立てる！

本間唯さん（カフェスタッフ・23才・162cm）

あえてボーイッシュなレザーを合わせることで、ワンピースの女のコらしさがきわだつ気がします。着回しのきくmysticのアウターはジャストなサイズ感も◎。



TOKYO

モノトーンでつくる最強★甘辛MIX

伊藤沙織さん（apish jenoレセプション・22才・160cm）

「甘いだけじゃない！」っていうところをアピール（笑）。レザーライダースの威力でデートの定番・ロマワンピが新鮮に。いつもと違う着こなしに彼もドキッ!?



OSAKA

"ブラック多め"で大人の魅力を発揮！

吉田早織さん（販売員・23才・164cm）

お仕事帰りのデートが多いから、オンでも使えるコーデがベース。スタンドカラーのレザーはコンパクトだから上品にキマる。



TOKYO

小物使いでひと工夫のキレイめ着こなし

宝納菜々美さん（美容部員・21才・157cm）

黒レザーならチュニック×デニムショーパンのラフCDを一気に格上げ！ デートのときはファー小物で女のコらしさをプラスします。



OSAKA

遊びゴコロもとり入れたフェミニンスタイル

石井美帆さん（大阪音楽大学1回生・158cm）

カッコめライダースをベースに女らしくアレンジ。存在感のあるボンボンマフラー&バルーンスカートを合わせることで、好感度UP！



OSAKA

公園デートにはやんちゃな一面をチラリ

小萱舞さん（園田学園女子大学3回生・153cm）

ライダースはロイヤルパーティで約2万5000円。×ショーパンの元気めコーデは彼にも好印象です。真っ白の帽子がアクセントに。



TOKYO

コンパクトダッフルでスタイルアップ狙い!

テディベアみたいな愛らしさをイメージ

スノーホワイトでダッフルをサンド!

三瓶恵美さん（跡見学園女子大学4年・160cm）

ショート丈のダッフルは腰の位置が上がって脚長に! ボリューム感のあるチェックワンピもコンパクトにまとめてくれるから、冬コーデの強い味方です。

山内あいなさん（桜美林大学3年・156cm）

思わずさわりたくなる、Laymeeのふかふかムートン。丈が短くて、Aラインなところが女のコらしい1枚。イヤーマフをプラスして、可愛らしさ倍増!!

関有美子さん（東京医科歯科大学6年・155cm）

クラシックな色みのダッフルが、シフォンやレースをのぞかせた甘〜いコーデを品よく見せてくれます。オフホワイトのベレー帽の締め役としても活躍。

即、ガーリーにキマるから…
WE♥ダッフルコート

見た目の可愛さか
レさせアウター"は
ばコレ! 定番の
だけじゃなく、色や
で遊んだ型もたく
発見しました。



TOKYO

ちょいリッチなデートならムートンに決定!

比留川良子さん（フリーター・23才・158cm）

カジュアルコーデを一気に格上げしてくれる、ムートンダッフル。ボリューミーな真っ白のファーがピュアな印象を与えてくれるから、重宝してます。



TOKYO

ニットをはさんで可愛く色づけ♪

高木香穂さん（立教女学院短期大学専攻科21才・163cm）

デートといえば……、冬でも着たい白のコットンワンピ。寒寒しく見えないように、淡色ダッフルとの間に色のあるニットパーカをサンドしました♪



OSAKA

ベージュの魔法でノスタルジックな雰囲気に

松田えりかさん（販売員・22才・162cm）

ダッフルはチャオパニックで約1万3000円。全体的にやさしい色合いでまとめて、ぬくもりを出しました。ひそかに癒し系を狙ってます（笑）!

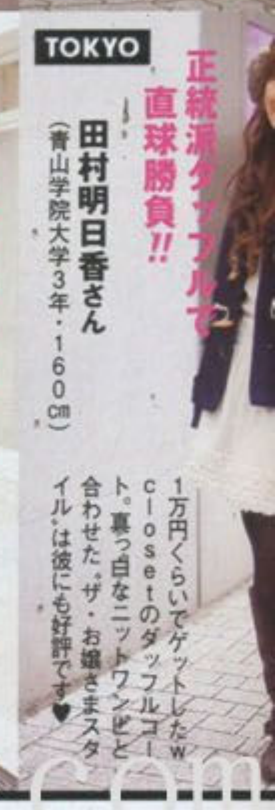


OSAKA

彼の視線をクギづけにするあざやかなダッフル

若木彩乃さん（カフェスタッフ・24才・163cm）

会った瞬間、「可愛いね」っていわせてしまうダッフルは、パラビオンで発見! ダークトーンになりがちな冬コーデの救世主としてもお役立ちです。



TOKYO

正統派ダッフルで直球勝負!!

田村明日香さん（青山学院大学3年・160cm）

1万円くらいでゲットしたw closetのダッフルコート。真っ白なニットワンピと合わせた"ザ・お嬢さまスタイル"は彼にも好評です♥



TOKYO

うっとりレディコートで60's の女優風（笑）

井口真由子さん（フリーター・20才・159cm）

即クラシカルガールになれる大きなえりのコートが主役。同系色のロングストールをたらして、より[illegible]しく! あえてエンジニアブーツでハズすのが気分です。



TOKYO

街で映える純白コートに視線集中!

阿部るいすさん（桜美林大学4年・156cm）

真っ白のPコートは甘くなりすぎないシンプルな着こなしを意識。辛口ワンピや落ちつき感のあるボルドーのタイツを合わせました。



OSAKA

センスが光るデザインPコート

石田舞さん（販売員・23才・162cm）

そでが広がったコートがエレガントな印象。全体的にキレイめなアイテムでまとめて、大人の魅力をアピールしてみました（笑）。



TOKYO

お人形さんみたいなレトロガーリースタイル

内田英里さん（共立女子大学1年・160cm）

いかようにもアレンジできるのが正統派アウターのいいところ♪ ふわふわのチュールスカートを合わせるだけで、グッとキュートに仕上がります。



OSAKA

品格トレンチでおでかけ仕様!

山本真梨子さん（京都教育大学1回生・161cm）

ショート丈のトレンチはローリーズファームで約6000円でした。膨張しがちな淡色ワンピもかっちりアウターを着ればコワくない!

特別な日に選ぶのは…
はなやぎレディコート

初デートや記念日デート、そんな日に着たいのは女らしいフォルム
ート。PコートやAラインが"お嬢さま風"に仕上げてくれます。



OSAKA

シルエット美人のコートでモテ度アップ!

田邊瞳さん（販売員・20才・168cm）

ムダがないほっそり見せのAラインコートはBEAMS。デニムワンピもムートンブーツのカジュアルCDも確実にクラスアップできます。



TOKYO

ドレスアップ

パーカを合わせるとラフになりすぎるオールインワン。Pコートをセレクトすれば、ちょっぴり大人な着こなしが実現できます。



…のコウケもバッチリな

木野園子さん（モデル&PRスタッフ・23才・158㎝）

このロングジャケット、実はナイロ…

06 年末まででイベントラッシュ 仲間とさわぐ日は「ミリタリー」に限ります!

パーティー、忘年会、年越し、etc.……、みんなで集まる機会が急増! そんなときのコーデは〝男モテ〟〝女ウケ〟の両方をねらいたい。SNAPでわかった主役級アイテムを発表します♪



TOKYO

パーティードレスをカジュアルにシフト

宇治原彩さん（早稲田大学2年・158㎝）

いつもよりおしゃれをして集まるときでも、アウターは断然モッズコート。キメすぎはイヤだから、あえて正反対のものでハズします。



TOKYO

さし色ひとつでテンションアップ

村野ゆりやさん（apishレセプション・22才・163㎝）

ハードなミリタリーJKをピンクのストールで色づけ。まわりもダークトーンが多いから、カラーをまとうと場が明るくなります!



TOKYO

気負わないBOYS風は淡色をスパイスに

金川佳織さん（大妻女子大学3年・158㎝）

…の茶ロブルゾンはJEANASISのもの。重ね着したパーカ&モコモコ感がキュートなイヤーマフの白で〝可愛い〟を補強♪



OSAKA

3WAYで着られるモッズコートに夢中♥

仁村麻衣さん（…専門学校1年・162㎝）

ライナーもフードも取りはずせる万能アウターは毎日着てます(笑)。ニット×ショーパンのシンプルコーデもサマになるからラクチン♪



OSAKA

甘めアイテムを投入したスウィートミリタリー

澤木唯さん（大阪大谷大学3回生・160㎝）

メンズライクなアウターにこそ、ブラウス、ピンクのBAGなど甘いアイテムがなじむ! 視線を集める帽子はにぎやかな場にぴったり。



OSAKA

オーバーサイズのコートできゃしゃさを強調

中浦希依さん（会社員・22才・152㎝）

ダボッとしたモッズコートはユナイテッドアローズで約3万円。シフォントップス×スキニーのキレイめカジュアルの引き立て役に。

SNAPで判明! あらゆるシーンを盛り上げる冬小物

マンネリコーデが一気に〝旬〟、そんな願いを叶えてくれる冬小物をおしゃれ読モたちはいち早くとり入れていました。

指あきニットグローブ

シンプルなアウターに合わせ、アクセサリー感覚で身につけて。



…リと編んだ真っ白の…が冬コーデに映える!(…りかさん)



ユナイテッドアローズのグローブは約5,000円。彩りが欲しいときに!(前田典子さん)

MIX ボーダーレッグウォーマー

ボリュームもくしゅっと感でひざ下がまっすぐ美脚に見える!



…遊ぶのが楽しい♪ 1…だけで印象変え自…。(川端夏子さん)



少したるませてはくのがおしゃれ! ハンパ丈ブーツと好相性。(高木香穂さん)

モコモコBAG

持つだけで乙女気分がアップするほっこりBAGは、冬ならではのモテアイテム!



さりげなボアが可愛いバッグはカジュアルにもキレイめにもハマる!(田邊瞳さん)



実はリバーシブルで使えるんです。裏返すと全部ファーになってゴージャス。(村野ゆりやさん)



雪を連想させる真っ白なボア。スポーティーじゃないリュックで冬をとことん満喫します。

ポンポンマフラー

存在感バツグンなファーのポンポン♪ ボリューム、はなやかさが足りないときに!



3連のポンポンマフラーはインパクト大。前にたらして着こなしの盛り上げ役に。(西山慧さん)



one after another NICE CLAUPのファーは、辛口アウターにもマッチ!(石井美帆さん)



小ぶりで使いやすいからネックレス感覚でつけます。コーデ全体が上品に見えて◎。(武内美香さん)



TOKYO

あったかアイテムをMIXした冬のアウトドアスタイル

桑原ゆうさん（作曲家・24才・161㎝）

女のコらしさとぬくもりが一気に手に入るボア。コートのそで&リュックだけでも、あるのとないのとでは可愛らしさが大違いです。

07 こんなときどうする？

OFFシーンで大活躍な東西CDバトル

お休みの日、仕事のあと……、どんなときに何を着ているかを研究！ それぞれのシーンならではの着こなしを東西おしゃれ読モが見せてくれました♪

4 "クラブのイベントへGO!!"



OSAKA VS TOKYO

ビビッドワンピが効いたROCKコーデ

澤辺美香さん（シンガー・27才・160㎝）

派手カラーのワンピは黒のレザーJKを合わせれば、即今年らしいスタイルに。間にチェックシャツをサンドして、カジュアルダウンしたのがポイントです。

トレンドの80'sをしのばせて……

宮林悠里香さん（東京経済大学3年・153㎝）

NADIAで買ったハイウエストスカートは太めのベルト&ウォッシュ感がカッコめ。スカートを目立たせたかったので、他は黒でシンプルにまとめました。

3 "カフェでまったり GIRLS TALK"



OSAKA VS TOKYO

MIXニットカーデでつくるリラクッスタイル

近藤夏子さん（アーティスト・24才・156㎝）

ストールみたいなカーディガンは、まわりがカギ針編みだから重くならない！ 深みのある色合いになごみます。ワンピと一緒に大好きなspank mossで購入。

落ちつくのは……やっぱりダークトーン

鈴木亜耶さん（モデル・21才・156㎝）

アナーキーなブラックニットはゆったりしてて着やすい♪ デニムのショーパンとも好相性です。ストールはおしゃれにも、店内の気温調整にも使えてる。

1 "おしゃれパーティーに参



OSAKA VS TOKYO

ブラックの中にインパクトワンピを投入

田中絢子さん（販売員・25才・166㎝）

お呼ばれのとき、役に立つのが強めの黒。主役の派手ワンピを引き立ててくれます。BIGな花のヘッドデコをちょこんと頭にのせるだけでもパーティー気分♪

お目立ちレオパードを大人シックに攻略

栗田まどかさん（フリーター・22才・154㎝）

印象が強いレオパー
は、×ハードレザーで
ルダウン！ ダークト
でまとめれば全体的に
キリ見えます。首元に
ッチなファーを忘れず

5 "アフター6は習いごとへ"



OSAKA VS TOKYO

セレブライクなラフカジュアル

吉原佑佳さん（販売員・21才・165㎝）

パソコン教室に通うときは賢く見えるよう、シックなトーンで統一。ひざかけにもなる変幻自在のポンチョストールで可愛げもプラス。

クールなJKスタイルをリフレシュ

古田ちさこさん（販売員・23才・156㎝（minaメイジ））

ロングコーデにロイヤルブルーのストールをプラス。清潔感のあるジャケットスタイルは年上の人たちからも好評です！

2 "美術館・アート展巡り"



OSAKA VS TOKYO

アートに負けないあざやかカラーをチャージ

辻村理恵さん（桃山大学2年・160㎝）

胸元のリボンとクラシックなデザインがお気に入りの真っ赤なコート。ベレー&革のショルダーバッグでアーティストに接近（笑）！

ひねりをきかせたスクールガール

玉田梓さん（日本大学2年・160㎝）

ストライプの裏地が可愛いジャケットはpou dou douで購入。刺しゅうスカートやウエスタンブーツでカントリー調にしました。



女のコをシアワセにする4大特集

チェック柄ポシェット

のりラメを効かせたタータンチェック柄とナイロン素材の軽さが魅力。
ポピー・コレクションからの新モデルは、
でも、どこにでも連れていけるカジュアル派の新しいパートナー！

ら〉ミニポーチ「コーチ Poppy タータン リストレット」×W15cm) 11,550円、ポシェット「コーチ Poppy タースウィング バッグ」(H15×W22×D3cm) 26,250円、トバッグ「コーチ Poppy タータン Glam」(H31×W42×m) 42,000円／以上コーチ(コーチ・カスタマーサービャパン)　カラーはレッド系とピンク系の2色。トートバは、外ポケット2つと携帯用ポケットつき。

◎撮影／江口拓彦(モデル)、大嶽恵一(BOIL/静物)
◎スタイリング／竹川尚美
◎ヘア＆メイク／渡辺真由美(GON.)
◎モデル／田中美保
◎取材・文／福沢裕子
◎撮影協力／シチズンアイススケートリンク、オーバカナル紀尾井町

●取材店リストは230ページにあります。

"カレと手をつないだ瞬間、
一年でいちばん、世界でいちばん、
きっと私がハッピー♥"

おしゃれ鮮度と
旬な可愛さ、
両方アップ！

バッグ「コーチ Poppy タータン Groovy」(H16×W30×D9cm) 34,650円、グローブ「カシミア ラインド グローブ」21,000円／ともにコーチ(コーチ・カスタマーサービス・ジャパン) ポンチョ 11,550円／ROSE BUD、デニムパンツ 24,990円／J BRAND(ともにROSE BUD)　イヤーマフ 3,045円／キャセリーニ(BEAMS SHINJYUKU)　ボーダーニット／スタイリスト私物　黒ロゴラメで80's気分をミックス。シンプルコーデのアクセントにはもちろん、トレンドの黒スタイルにもマッチ。

Part 1

冬LOVE♡シーンはCOACHと一緒

クリスマスに向けて、COACH ホリデー コレクションがついに解禁！
一年でいちばん女のコを可愛くするシーズン、ハッピーを呼び込むのは、コーチの魔法と恋するパワー♥



街ぶらDate♡♡

スパンつきトート

デイリーサイズからミニバッグまでバリエもいろいろ。
持っているだけで気分も上がる
スパンコール素材の「スポットライト」。
このキラメキがあれは、オシャレは毎日完璧！

"「今日、会える？」
突然のメールとイブデートの約束は、
みんなにはまだ内緒"

早く着き
すぎちゃった！
まだ
来てないよね？

つやめきスパンで
"ロック＆セクシー"
理想スタイルが実現

バッグ「コーチ Poppy シークイ
potlight」（H28×W25×D10cm）
800円、時計「コーチ Poppy ス
ストラップ」30,450円／ともに
チ（コーチ・カスタマーサービス・
パン） ジャケット 72,450円／
（BEAMS SHINJYUKU） ニッ
ンピース 15,540円／rich（arl.）
子 5,145円／ロンドエロンド（ジ
商事） トレンカ 2,415円／靴
（タビオ） スパンコールを主
シンプルデザインでそろう「スポ
ライト」シリーズ。なかでもデイリ
使える黒トートがイチおし！

ドレスアップに差をつける
グラムな80'sカラー

メインバッグと
ダブル持ちしても可愛い♥

これも
オススメ！

太ジップで旬度アップ！
辛ロキュートなパーティーバッグ

〈上から〉コーチ Poppy オケージョン シ
イン ポーチ（H14×W24×D2cm）36,75
コーチ Poppy シークイン ミニ フラップ
×W12×D4cm）27,300円、コーチ Popp
ークイン ジップ クラッチ（H13×W23cm
950円／以上コーチ（コーチ・カスタマー
ビス・ジャパン） 定番ブラックに加えて
シャイングリーンなど ホリデーシーズンに
たりのビビッドカラーも登場。



フェDate♡♡

メタリックトート

と目をひくジュエルカラーの大人キュートな最新作。
ポットライト」に、今季から仲間入りした
リックレザーのトートハッグは、
もショップいちばんの人気者！

とっておきの
ドレスアップに
気づいて
くれる？

"何を話そう？ どこに行こう？
今日起こるコトが全部
最高に楽しくなりますように！"

カジュアルが
とつではなやぐ
石カラーが味方！

グ「コーチ Poppy レザー Sp
nt」(H28×W26×D10cm) 59,
円、イスにかけたグローブ「ロ
ボウ グローブ」65,100円／
にコーチ(コーチ・カスタマー
ビス・ジャパン) ワンピース
00円／rich(arl.) タイツ／ス
リスト私物 インパクトたっぷ
ビビッドカラーは、ダークな冬
のスパイスに大活躍。



人気アクセもカラフル＆キュートに新リリース！

1ペネロピ エンボスド パテント レザー アコーディオン ジップ アラウンド(H10×W19cm) 38,850円、2ウエィバリー コーテッド キャンバス ミニ スキニー(H10×W15cm) 8,400円、3ウエィバリー コーテッド キャンバス ハート コイン パース(H9×W11cm) 10,500円、4ウエィバリー コーテッド キャンバス ビルフォールド ミニ ウォレット(H9×W10cm) 23,100円、5ペネロピ エンボスド パテント レザー コンパクト クラッチ(H10×W14cm) 34,650円、6ペネロピ エンボスド パテント レザー スリム エンベロープ(H10×W19cm) 36,750円／以上コーチ(コーチ・カスタマーサービス・ジャパン)



公園 *Date*♡♡

秋色つやめきトー

手は抜きたくないけど、キメすぎもちょっと違う？
そんなカジュアル・デートのお供は、
主役級のツヤ質感、なのにA4サイズも
しっかり収納できる才色兼備な〝新型ポピー〟。

あっちも
キレイだよ！
行って
みない？

〝ねえねえ見て！　2人が自然に
腕を組んだのは……
この恋が、一歩進んだ証拠かな？〞

バッグ小物もシックな秋色で
ブラッシュアップ

これも
オススメ！

ロングチェーンつきの
ロックな新アイコンが登場

ひとつ持ってて、すっと重宝
トレンドを問わない美人ブラ

〈上から〉ウォレット「コーチ Poppy パテント スモール
レット」(H10×W13㎝) 16,800円、カードケース(裏面
ケース収納)「コーチ Poppy パテント ID スキニー」(H
11㎝) 9,450円、トートバッグ「コーチ Poppy パテント
ok Tote」(H25×W38×D10㎝) 69,300円／以上コー
ーチ・カスタマーサービス・ジャパン)　ウォレット&カ
ケースは、ライニングにヒョウ柄をセット。

毎日もデートも
雨の日も
パーフェクトstyle！

バッグ「コーチ Poppy パテント
Tote」(H25×W38×D10 ㎝) 6
円、バングル(太)「コーチ スクリ
ングル」16,800円、(細)「シン
ハート チャーム バングル」18,
以上コーチ(コーチ・カスタマ
ビス・ジャパン)　パーカ 10,290
ャツワンピース 13,440円　とも
ムス ボーイ(BEAMS SHINJYU
帽子 30,450円　MUHL BAUE
ス ルミネ横浜店)　レギンス 2,
ショセット(タビオ)　秋冬コ
なじむ深みのあるキレイ色、パテ
サーの光沢感でルックス。中
き&横長サイズの実用性も文句

女のコをシアワセにする4大特集 Part 2

キレイになる！ アンダーウエア

見えないところだって、おうちにいるときだって、大好きなアイテムに囲まれていたい♥——そんな願いを叶えるのが、キュートなアンダーウエア。主役は自分。ときめくアイテムを身につけたら、いつだってハッピーとキレイをお約束！

◎撮影／高野友也(PEACE MONKEY/人物)、河野望(静物)　◎スタイリング／楳田倫子　◎ヘア&メイク／犬木愛(アージェ)
◎モデル／弥香　◎撮影協力／EASE、AWABEES　●取材店リストは230ページにあります。

Girly♥ Check & Stripe

Style 1 **"ガーリーチェック&ストライプ"**

やさしめ、かっこめ、甘め……etc.
洋服を選ぶみたいに、いろんな表情を
楽しめちゃうチェック&ストライプ。
ノーエロスでノーリッチ。
だけどやっぱり、ガーリーな
カジュアルガールの一番のパートナー♥



ライブキャミ(ホンコンストア限定) 1,800
ボアつきショートパンツ(サロペット) 4,2
／ともにピーチ・ジョン　グラデレギンス
0円、ポンポンゴム 1,470円、アイマスク
0円／以上ジェラートピケ



ふわふわ生地の あったかキャミ
ャミソール 2,100円／アスタイル(トリンプ・インーナショナル・ジャパン) トラップまでチェック。



ひもパンだって チェックならカジュアル
ブラ&ショーツ(ボトムはショーツまたはTバックを選択) 6,195円／Ravijour ルミネエスト新宿店



サイドスッキリで 着やせを叶える！
ブラ&ショーツセット 1,995円／チュチュアンナ　寄せて上げるタイプだからバストアップも実現！



ゆっくりデイは ノンワイヤーにキマリ♥
ブラジャー 2,940円、ショーツ 2,200円／ともにBASE CONTROL(BASE STATION HARAJUKU)　王道トリコカラー。



ファッション感覚で 着こなしたい
ブラジャー 2,940円、ショーツ 1,470円／ともにAMPHI(ワコール)　ベロアストラップなら見えてもOK。



底上げデザインで 大きめバストに
ブラ&ショーツセット(ボトムはショーツまたはTバックを選択) 6,195円／Ravijour ルミネエスト新宿店



コットンストレッチ がやさしくフィット
ブラジャー 6,930円、ショーツ 3,465円／ともにKID BLUE　流行の柄はミルキー色でさりげなくイン。



Style 2 "レトロ ドット"

Retro Dots

「キブンをアゲたい!」ってときは、
大〜好きなドットでテンションアップ!
ちょっと派手かも!? ってくらいの配色だって、
アンダーウエアなら問題ナシ。

レースドットキャミ 7,245円/KID BLUE ドットフリルショートパンツ(キャミセット) 4,989円、ルームシューズ 1,995円/ともにBASE STATION HARAJUKU) ドットヘアバンド 1,260円/Ravijour ルミネエスト新宿店



らくちんに過ごせる かぶりタイプ
ソフトブラジャー 6,615円、ショーツ 3,780円/ともにKID BLUE ストラップはアジャスターつき。

"THE 女のコ"な やわらかシフォン♪
ブラジャー 1,800円、ショーツ 800円/ともにピーチ・ジョン ショーツのレースはバックまでぬかりナシ。

伸縮性があって しめつけ感ゼロ!
ブラジャー 2,940円、ショーツ 2,200円/ともにBASE CONTROL(BASE STATION HARAJUKU)

部屋着でも可愛い すそフレヤー♥
ドットレースキャミ 3,150円/AMPHI(ワコール) やわらかいコットン素材でリラックス♪

アウターに響かない モールドカップ
ブラジャー 2,940円、ショーツ 1,260円/ともにスロギー(トリンプ・インターナショナル・ジャパン)



カップつきだから、一枚でもOK!
キャミソール 3,360円/ジェラートピケ ボディにフィットする胸下切り替えでスタイルもアップ。

わき肉もバストも、寄せて谷間をメイク
ブラジャー 2,900円、ショーツ 1,200円/ともにピーチ・ジョン 寄せ効果大なユニークワイヤー。

ネコの刺しゅうのワンポイントがラブリー
ブラジャー 5,565円、ショーツ 3,150円/ともにツモリチサトピビット(ワコール) レースは足跡モチーフ。

肌にあたる部分がソフトなつくり
ブラジャー 1,590円〜(サイズによって異なります)、ショーツ 790円/ともにセシレーヌ(セシール)

パッド内蔵でちび胸もアップ!
ブラジャー 2,940円、ショーツ 1,260円/ともにスロギー(トリンプ・インターナショナル・ジャパン)



Romantic Flower

Style 3 "ロマンチック フラワー"

恋をしていると
おうちでの自分磨きタイム……
"女のコなキモチ"をひと押ししてくれるの
ロマンチックな小花柄モチー

レースフラワーブラ(ショーツセット) 5,460円 ジェラートピケ 購入すると、写真左のブック型BOXに入ってくる! モコモコショートパンツ 2,625円/エメフィール(ソックコウベ) ロングカーデ 11,550円 Wendine(ISBITDAIKANYAMA)



☆はお目立ち
スパンコール
&ショーツセット（ボト
ショーツまたはTバック
択）6,825円／Ravijour
ネエスト新宿店

表面つるん♪カップは
表に響かない！
ブラ&ショーツセット 2,625円／エメフィール（ソックコウベ） ショーツはバックまでフリルつき。

浅めカップなら
デコルテがキレイに
ブラ&ショーツセット 2,835円／エメフィール（ソックコウベ） パープル部分はやわらかいシフォン素材。

Style 4 “キュート サテン”

Cute Satin

ちょっぴり大人っぽく、背のびしたい日の
お決まりといえば、断然“サテン”。
リボンや星のキュートモチーフでハズせば、
ホラ、“等身大”で着こなせる！



〈右〉イエローメッシュ。ブラジャー 7,140円、ショーツ 3,990円、〈中央〉大人めなスモーキーピンク。ブラジャー 6,090円、ショーツ 2,940円／以上コスメティック（トリンプ・インターナショナル・ジャパン） 〈左〉大きめリボンつき。ブラ&ショーツセット 6,825円（ボトムはショーツまたはTバックを選択）／Ravijour ルミネエスト新宿店

Heart & Star Print

Style 5 “ハート&星柄プリント”

最旬ホットなラブリーテイスト“♥&★”。
アウターではちょっと勇気が必要な
お目立ちプリントこそ、
アンダーウエアで、とり入れる価値大！



星柄コンビネゾン 7,245円／Ravijour ルミネエスト新宿店 軽くて薄いから、レギンスと合わせてもキュート。ニット帽 5,250円／ハットアタック（シップス ジェットブルー新宿店） ルームシューズ 840円／チュチュアンナ



ノンワイヤーの
らくちん三角ブラ
ブラジャー 5,145円、ショーツ 3,150円／ともにツモリチサトビット（ワコール） 着心地のいいシフォン素材。

凹凸のないレースにも
こっそり♥入り！
ブラジャー 2,940円、ショーツ 1,260円／ともにスロギー（トリンプ・インターナショナル・ジャパン）

いろんな♥がINした
ジャカード風プリント
ブラ&ショーツセット 1,995円／チュチュアンナ ゴワつかずにサラッと着られるサテン生地。



BABAシャツだって、
“可愛く”が鉄則！
インナーカットソー 1,890円／エメフィール（ソックコウベ） アウターのそでが隠れる七分そでタイプ。

透けないから、デイリーユースにも活躍！
星レースキャミ 990円／ユニクロ 調節可能なストラップで、ジャストサイズの着こなしができる。

Style 6 “フェミニン パステル”

Feminine Pastel

きれい色×女めレースの組み合わせは
どんなファッションにも
すんなりハマる、テッパンランジェリー。
ストラップやレースで“個性”をアピって。



〈右〉バストアップも叶えるギャザーレース。ブラ&ショーツ 6,825円（ボトムはショーツまたはTバックを選択）／Ravijour ルミネエスト新宿店 〈中央〉フェミニンな胸元レースアップ。キャミソール 2,730円／AMPHI（ワコール） 〈左〉ベーシックタイプはきれい色でこだわって。ブラジャー 6,615円、ショーツ 3,150円／ともにKID BLUE



チェック柄ストラップ
は見えてもOK！
ブラジャー 3,000円、ショーツ 1,100円／ともにピーチ・ジョン バストにフィットする内蔵ジェルパッド。

わきから寄せて
自然な谷間に
ブラジャー 4,515円、ショーツ 2,100円／ともにAMPHI（ワコール） ドット柄のレース&リボン。

どんな服とも合う
丸胸になれる！
ブラジャー 1,590円～（サイズによって異なります）、ショーツ 790円／ともにセシレーヌ（セシール）

Style 7 “ルームパーカ”

Room Parka

ラフにはおれて、あったかくって♥
さらに〝可愛い〟も叶える、ルームパーカ。
コレさえあれば、おうちで過ごす時間が、
シアワセタイムに大変身！



ボアつきパーカ 3,675円／アモスタイル(トリンプ・インターナショナル・ジャパン) 上下開きのジップアップは、タウンユースでもおしゃれ。ニットショートパンツ 4,095円／Dip Drops(オンワード樫山) ソックス 1,995円／AMPHI(ワコール)



着るだけで女のコ…なシュガーピンク
パーカ(シュシュつき) 4,…円／エメフィール(ソックコウベ) そでを通すと、肌に…いつくような着心地。



ちょっとした おでかけにもってこい
ジャケット 9,345円／Ravijour ルミネエスト新宿店 北欧ガールみたいな雰囲気にシフト。アウターとしても◎。



ふわっふわな モコモコ感触♥
パーカ 6,930円／ジェラートピケ かぶっても余裕…ある大きめフードは全体…バランスがとりやすい。



厚めのパイル地で あったかリラックス♪
パーカ 2,625円／アモスタイル(トリンプ・インターナショナル・ジャパン) そでとすそは伸縮性のあるリブ。



スタイルよく見える…ちょっと長めの丈…
パーカ(一部店舗のみ販…) 1,990円／ユニクロ …て軽くて温かいフリー…材は、冬の必需品！



すっぽりかぶる チュニックタイプ
チュニック 3,045円／チュチュアンナ 部屋着っぽくなりすぎないベロアは、おうちパーティーにも◎。



ぬいぐるみみたい… ボアフード
パーカ 4,095円／エメ…ール(ソックコウベ) …ちにいても80'sを気ど…星柄プリント。

女のコをシアワセにする4大特集 Part 3

恋を呼ぶ♥LOVEフレグランス

恋のきっかけになったり、ムードを盛り上げたり……etc.　そう、フレグランスに"LOVE"は欠かせないキーワード。
あなたは今、どんな恋をしている？　今の恋にしっくりハマるフレグランスで、HAPPY LOVEを叶えましょ♪

◎撮影／河野望　◎イラスト／青山京子　◎撮影協力／AWABEES
●取材店リストは230ページにあります。

Fragrance Love Story Scene 1

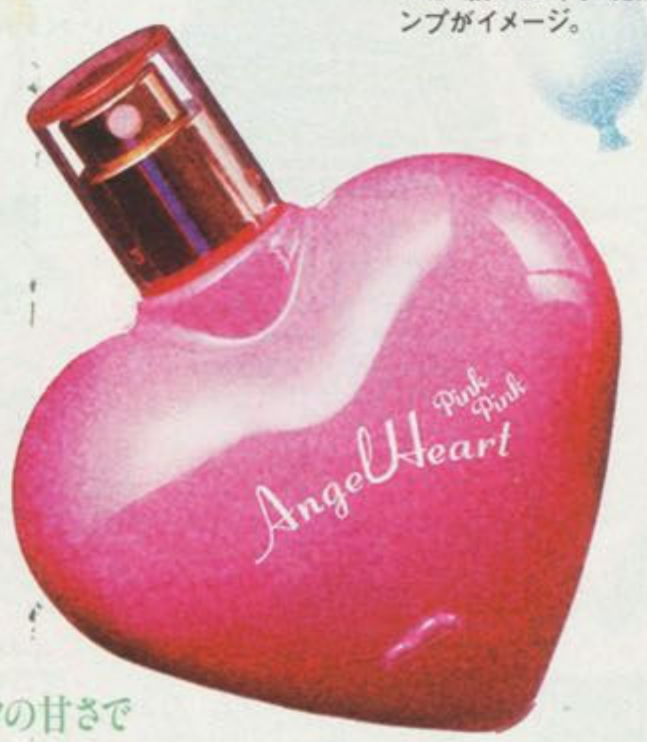
恋がしたい！

Fresh Floral（フレッシュ フローラル）の香りで、「彼氏募集中！」をアピール！

──ステキな恋に巡りあえますように☆──
"HAPPY LOVE♥"への第一歩は、メンズの視線を集めるコトからスタート。Fresh Floralの香りに祈りをこめたら、ホラ、ピュアでさりげない香りに反応してる男のコ、発見！



ふわっとした甘さはまさに"夢みる少女"
ジルバイ ジルスチュアート オードトワレ 50mℓ 7,350円／ジルスチュアート ビューティ　宝石みたいなボトルは"願いが叶う"魔法のランプがイメージ。



フルーツの甘さで「…せぶり」に挑戦！
…ェルハート ピンク ピン…ド トワレ 50mℓ 5,775…メーズユープランニング…発売中）「恋愛成就」…とウワサの定番香水か…シィな香りが登場。



花畑みたいな香りで狙うは「気になる存在」
ジャルダン ダンテルディ オーデトワレ〈ナチュラルスプレイ〉 50mℓ 7,350円／パルファム ジバンシイ　男のコからの好感度が高い香りで"恋"が始まるかも！



さわやかフルーティが"無邪気さ"を後押し
シークレット ウィッシュ オードゥ トワレ 75mℓ 8,925円／アナ スイ コスメティックス「この香水で恋が実った」という成功報告が、メーカーに多数よせられた実力モノ。



「何色にも染まれマス」をアピれる可憐な香り
ブラン オード トワレ 50mℓ 6,825円／ポール&ジョー ボーテ　大人気の香りが数年ぶりにパワーアップして復刻。アンティークっぽい真っ白なボトルも素敵♥



めずらしいメロンで、ちょっとお目立ち
MOR エンポリアム ボディーバター キューカンバー&カサバ 150mℓ 4,200円／グローバル プロダクト プランニング　シアバター配合で保湿力も高いボディクリーム。

Love伝説
ベビー ドールをまとうと恋が叶う♥
ベビードールをつけた人が次々とプロポーズされたコトから、「香りをまとってボトルを持ち歩くと恋が叶う」という逸話があります。
（イヴ・サンローラン・ボーテ 石井さん）



伝説の香水でラッキーを引き寄せ！
ベビー ドール オーデトワレ 50mℓ 7,875円／イヴ・サンローラン・ボーテ　フルーツと花のやさしい香りに、ちょっとミステリアスなシナモン&ジンジャーがイン。

Fragrance Wikipedia
さりげなくフワッと香らせるなら、足元！
下から上に上がっていく香りの特性を利用したつけ方。ひざの内側や足首につけると、イヤミなくほんのり香らせることが可能です！
（ブルーベル・ジャパン パルファム ソムリエール 高橋さん）







ハート柄パッケージなら、即、LOVEモード♥
フラゴナール 練り香水セット「ハート」3g×6 5,250円／グローバル プロダクト プランニング（限定発売中） フルーティなど6種の香り。



チェリーの香りで"ドキドキ感"急上昇！
スウィートチェリー ボディクリーム 200mℓ 5,775円／ロクシタン（11/26限定発売） しっとり吸いつくようなモチモチ肌になれます♪

Fragrance Wikipedia
練り香水なら、場所を選ばすササッと
バーム感覚で、直接肌につけるのが練り香水。小さくて持ち運びに便利なだけじゃなく、イザってときに周囲に気づかれずに香りづけできるスグレものなんです。（フィッツコーポレーション 寺山さん）



ケーキの香りで、ガールズパワーをUP！
クレイジースティック（右から）ベリータルト、バニラレモンパイ 各2,100円／フィッツコーポレーション 持ち歩けるスティック型。



ストロベリー、カシスで幸せな恋をイメトレ
ラブパスポート ジュリエット ラブレター 40mℓ 4,095円／フィッツコーポレーション ちょっぴりいたずらで、あどけない香り。

Fragrance Love Story Scene 2

恋の始まり

Sweet（スウィート）な香りで、"恋するキモチ"、急加速！

ついに、ついに出会っちゃった！ 理想の人♥
彼ってどんな人？ 彼女はいるの？
臆病になっている場合じゃない！
でも、恋の始まりにはパワーが必要。
Sweetな香りで、恋愛モードを高めなきゃ！



「前向き」になれるごきげんフルーティ
サムライ ウーマン シェリッシェ 50mℓ 5,775円／SPRジャパン 試作でこの香りをまとったメーカー社員が、プロポーズされた実績アリ。



"デキる女"ははなやかな香りにキマリ！
バーバリー・ロンドン スペシャル エディション 2009 オードパルファム 100mℓ 12,600円（11/25限定発売）／ブルーベル・ジャパン



女めな香りをまとえば女っぽさがプラス！
マーク ジェイコブス デイジー オードパルファム シルバー エディション 100mℓ 11,500円／コティ・プレステージ・ジャパン（限定発売中）



パリジェンヌを気どれる無数の花の香り
ミスディオール シェリー オードゥ パルファン 50mℓ 10,500円／パルファン クリスチャン ディオール おしゃれボトルにファン多数。

Fragrance Love Story Scene 3

もっとキレイになりたい！

Feminine Flower（フェミニン フラワー）の香りで、めざすは"ステキな女のコ"！

彼に近づけば近づくほど気になる、自分コンプレックス……。
そんなときの頼もしい味方が、Feminine Flower。
「自立した女性」に似合う香りをまとったら、
"キレイ"指数がランクアップ！
いつもよりステキな
女のコになれたかな？

Fragrance Wikipedia
持続力バツグンなクリーム×香水のレイヤード
同じ香りと併用すると、深みが生まれ持続力がアップします。ボディ&ハンドクリームをなじませたあと香水を体の2〜3カ所にひと吹きずつつけて。（ブルーベル・ジャパン パルファム ソムリエール 高橋さん）



香るハンドクリームはさりげアピールに効果大
エクラ・ドゥ・アルページュ ハンドクリーム 75mℓ 4,515円／ブルーベル・ジャパン（限定発売中） なめらかテクスチャーでつけ心地も◎。



ワイルドな香りで、なりきりROCK・GIRL☆
ロック・ミー！ オー ドゥ トワレ 75mℓ 9,450円／アナ スイ コスメティックス はじける香りが、甘めにシフト。ボトルはギターがモチーフ。

Fragrance Love Story Scene 4

かけひき

大人な香りで、「彼をときめかせる!」大作戦!

なかなか前に進まない彼との関係。
思い切ってナイトシーンにつれだしてみようか……?
大人な香りとファッションでキメたら、
「いつもと感じが違うね」と彼がひと言。
しぐさもちょっとギコチないし、この作戦、成功かも!



神秘的なムードで"記憶に残るコ"に
パリジェンヌ オーデパルファム 50mℓ 10,395円/イヴ・サンローラン・ボーテ 時間がたつごとに、ローズやムスクが香る深みのある香り。



ヒミツ
ミューズは憧れのケイト・モス!
「自分のスタイルに自信を持った真の大人の女性」というコンセプトにピッタリなケイト・モス。朝焼けのパリでたたずむ姿。



Fragrance Wikipedia
セクシーにしたいときは耳の後ろ&うなじに



顔が接近したときに、初めて香りが伝わるので、相手をドキッとさせられますよ。また、ごく少量を手のひらにつけて、毛先になじませるのも、動くたびに香るからオススメ。
(ブルーベル・ジャパン パルファムソムリエール 高橋さん)



「ドキッ」とさせるならちょいセクシー!
ナイトジュエル オード トワレ 50mℓ 7,350円/ジルスチュアート ビューティ(12/4発売) さわやか→センシュアルと、ドラマティックに香りが変化。

二面性のある香りで小悪魔にシフト
アンジュ デモン テンダー オーデトワレ クリスタル エディション〈ナチュラルスプレイ〉 50mℓ 9,450円/パルファム ジバンシイ(12/4限定発売)



濃厚な香り立ちで彼を酔わせる!?
マニフィーク オー ドゥ パルファン 50mℓ 9,450円/ランコム 風水では女性力を上げてくれるといわれる赤色ボトルで女度もアップ。



パンチの効いた香りでパーティーの主役に
ロエベ アイ ロエベ ユー トゥナイト オードトワレ 50mℓ 9,975円/ブルーベル・ジャパン(限定発売中)





お手入れあとも香る持続力の高いハニー
ボディミルク 250mℓ 4,725円/ポール&ジョー ボーテ(12/4発売) すばやく肌になじみ、ベタつき感ゼロ。スウィートフローラルの香り。



イランイランオイルは癒し効果バツグン!
ジャドール ボディ クリーム 200mℓ 11,550円/パルファン クリスチャン ディオール(1/1限定発売) 花々の香りがギュッと凝縮。

Fragrance Love Story Scene 5

恋の栄養補給



心が安らぐフラワー×ハニー
ロリア オードパルファムRX 100mℓ 9,450円/グローバルプロダクトプランニング フェミニンなパッケージにも癒されそう!



Fragrance Wikipedia
香りをかぐと1秒で気分がスイッチ!
嗅覚は大脳に直結しているので、香りをかぐだけで気分を変えるコトが可能。リラックスしたいときは、アロマティックな香りを胸元につけて自分だけに香らせたり、ノートなどにふきかけたりして。
(フィッツコーポレーション 寺山さん)



イイ眠りを導くコロンでストレスフリー
ナイトハーモネーション(ナチュラルスプレー) 3,360円/アユーラ ラボラトリーズ 眠る前や気分を変えたいときに効果的!



アロマティックな香りで自分らしく
ライジングウェーブ フリー(クリアグリーン) 50mℓ 5,775円/フィッツコーポレーション 開発担当者の結婚が試作中に決定したそう。

Relax(リラックス)できる香りで、"頑張っている恋"にごほうび♪

ときどきは自分のために過ごすのも大切な時間。
Relaxできる香りをまとって
自分らしさを取り戻したら、
停滞ぎみの恋だって、120%で楽しめる!

Scene 6 HAPPY LOVE♥

Rose(ローズ)・Jasmine(ジャスミン)は、「HAPPY♥」の証!

Rose&Jasmineの花束を片手に、彼から突然の告白。
「えっ!」 夢にまで見たこのシーン、シアワセすぎて
言葉が出ないけど、答えはもちろん、――YES♥――
このシアワセ、ず〜っとず〜っと続きますように!



甘めの香りで、もっと甘〜い関係に

キャンディローズ オードトワレ 75㎖ 5,775円/ロクシタン(限定発売中) ローズ×パウダーシュガーでとことんキュートな甘めの香り。



ハッピーな香りはいつでも携帯!

クレイジースティック〈右から〉ジャスミン、ローズ 各2,100円/フィッツコーポレーション すぐに塗りやすい、くりだしタイプの練り香水。



ぜいたくローズに気分がうっとり♥

クロエ オードパルファム インテンス 50㎖ 11,550円/コティ・プレステージ・ジャパン ややオリエンタルな雰囲気のローズ。



ローズ×ジャスミンで「恋の一番」をキープ

ランバン エクラ ドゥ・アルページュ リミティッド エディション オードパルファム 50㎖ 7,770円/ブルーベル・ジャパン(限定発売中)



新鮮、大人め……etc. 香りも恋も、幸せ無限大!

チャンス オードゥ パルファム(ヴォポリザター) 50㎖ 11,550円/シャネル ジャスミンをはじめ、刻々と変化する香りを楽しめる。

Love伝説

マドモアゼル シャネルのスピリッツを表現

「チャンス、それは私の魂」と、チャンスを深く信じていたマドモアゼル。そのスピリットを表現した「チャンス」の幸福な香りは、恋する女性のお守り的存在に。



ジャスミンのパワーでLOVE♥を表現!

ラブ エトセトラ オードパルファム 50㎖ 5,250円/ザ・ボディショップ さわやかで温かみのある香りが、愛にあふれたコにぴったり。

Fragrance Wikipedia

恋愛効果が高いローズ&ジャスミン

男性をひきつけ女度をUPする効果がアリ。ローズの香りは「女性ホルモンを刺激する」といわれています。また、ジャスミンの花言葉は「私はあなたについていく」なんですよ。(フィッツコーポレーション 寺山さん)



「もっと幸せに」の願いをブーケの香りにこめて

イディール(オーデパルファン) 50㎖ 11,865円/ゲラン 神話のラブストーリーをイメージして作られたゲランの最新フレグランス。



はなやかな香りで「運命の恋」を確信!

ライジングウェーブ アクアサファイア セレーナ オードトワレスプレー 50㎖ 5,775円/フィッツコーポレーション ト音記号のチャームつき。

シアワセにする 女のコを 4大特集 Part 4

ムーン・リー先生 Profile
西洋占星術師。「怖いほど当たる！」と評判で、数々の女性ファッション誌の占いページやエッセイなどで活躍中。顧客には企業トップや有名人、政治家も多数。

ムーン・リー先生監修
お守り的！

HAPPY 手帳&財布カタログ

肌身離さず持つ財布&手帳は、可愛いのはもちろん運気も呼び込めるものがいい！
そこで、確実にHAPPYを引き寄せる必勝アイテムを、minaが自信を持ってお届け！
なりたい自分に近づけるよう、"願い"をこめて慎重に選んで♪

◎監修／ムーン・リー　◎撮影／石沢義人　◎スタイリング／蜂谷優子　◎協力／AWABEES
●取材店リストは230ページにあります。

何が何でも！ LOVE運UP！



ステキな出会いが欲しい！

2010年、ラブに効く色はパープル！

パープル系の財布&手帳

ADVICE
プリーなデザイン だとより効果アリ

ズ長財布 16,800円／ SUI(クイーポ) 外側 ッズとは裏腹に、開くと 花柄で超キュート♥

4 ダイアリー 819円／マンスリー・プランナー ホール・ハート(マークス) 甘めのハートがラブ運UPに拍車をかける♪

3 エグゼクティブ 3,885円／クオバディス(クオバディス・ジャパン) 週間ダイアリーは書きこめるスペースたっぷり。

元カレを忘れて 新しい恋をしたい！

>>> 男気を高めてケジメをつける！

ロック風の財布

ADVICE
角が尖っているもの だとよりベター！

ADVICE
ゴツい形もgood

中はこう！

1 ハラコバッグ型財布 19,950円／グリ グリ(BEAMS JAPAN 3F) マチが広く、アクセや小物入れにも使える！

2 スタッズつき2つ折り財布 19,950円／style 81(クイーポ) 内側はきれいなゴールドで大人っぽさ満点。

6 ベルトつきダイアリー 1,470円／コーテッド(渋谷ロフト) ダイアリーの右側はノートとして大活躍。

7 ビジューダイアリー 1,890円／デルフォニックス渋谷 ボタン部分のストーンのように素材でも高級感をIN！

結婚したい！

>>> 高級感をまとって極上のオンナをめざして！

純白の手帳

ADVICE
レザーだとチャンス がより倍増！

ADVICE
ブランド財布も 高級感があって◎。

モテたい！

フリルつき 手帳

ADVICE
自分で可愛く デコってもOK！

8 コラージュダイアリー 1,575円／ウィークリー・プランナー プレミア"コラージュ(マークス) 巻末に5カ国語辞書つき。

9 フリルダイアリー 2,415円／アフタヌーンティー・リビング 店舗スタッフの意見が反映されたこだわり派。

将来に向けて

仕事・勉強運UP!

夢を実現させたい!
>>> 魚座の年に運を引き寄せるのは魚モチーフ

魚プリントの手帳

ADVICE
色はラベンダーや濃いピンクがオススメ

ADVICE
魚は「2匹以上」、「同じ種類」が絶対!

試験に合格したい!
>>> ハンサムカラーで知的好奇心をUP!

ネイビーの手帳

ADVICE
紺色入りのボーダーも効果的

ADVICE
長く持てそうなオーソドックスなデザインが吉!

希望の会社に就職したい!
>>> どんな時代でも仕事運に効く色はイエロー

からし色or濃い黄色の手帳



5 ポケットダイアリー ミニ 588円／ミドリ(銀座・伊東屋) めくるたびに現れる黒犬モチーフに癒されます♥

4 ベルトダイアリー 2,940円／デルフォニックス渋谷 ベルトつきなので、バッグの中でも中身が散乱しない。

3 ポケットダイアリー ポニョ 1,449円／エトワール(銀座・伊東屋) 中ページには劇中のいろいろなシーンが満載♥

2 ベルトつきダイアリー 2,310円／いろはカンパニー(渋谷ロフト) ベルトは取りはずし可能なのでお好みで。

1 ボーダーダイアリー 2,100円／アポイントメント・プランナー"スタイル" ファッション(マークス) 9月始まり。

今よりも!

もっと可愛くなりたい!

イメチェンしたい!
>>> プラスの変化を生み出す最強ペア!

カーキorデニムの手帳+ゴールドのペン

おしゃれになりたい!
>>> 人とかぶらないキラキラカラーでセンスを感じさせて

シルバーの手帳

ADVICE
形が変わっているとなおよし!

ADVICE
メタリック素材、偏光カラーもOK!

ヤセたい!
>>> 強い意志を象徴するゴールドを常に携帯

ゴールド&金のとめ具の財布



6 デニムダイアリー 参考商品／ラ・アプス(渋谷ロフト) 中はバインダータイプ。付属のペン差しにゴールドペンを入れて。

5 ゴムバンドダイアリー 2,520円、ボールペン 630円／ともにデルフォニックス渋谷 この願いにはゴールドペンがマスト。

4 メタリック3つ折り財布 13,650円／style 81(クイーポ) 後ろにブランドロゴ入り。財布ではめずらしい、ゴムバンドタイプ。

3 ラメダイアリー 1,365円／ソナルト&カミカ(渋谷ロフト) 別冊の小ノートつき。中はハートモチーフの可愛めデザイン。

2 ドクロがま口財布 18,900円／tsumori chisato CARRY(コランド) ドクロモチーフが「ヤセたい」意志をより高める。

1 ハートチャーム2つ折 17,850円／Honey Sa foppish(ハニーサロン はまぶしいあざやかピ

「なりたい!」をかなえる願望別!手帳&財布カタログ

たの願望が来年こそかなう、夢のような財布&手帳をご紹介! 恋におしゃれに遊びに……欲張りたい。その中でも最上級の願いをピックアップしたら、買うものはもう決まり!

こんな時代には金運UPを切望!

お金

貯金したい!

>お金が貯まる色は"黒"なんです!

2つ折りの黒の長財布

ADVICE
べる"イメージの
ナメルはさけて



レザー長財布 10,290円/And A(And Accessoire 青山店) シンプルな本革。薄いのでバッグの中でもかさばらない。

収入アップしたい!

>いつでもお金を意識できる簡単テクがコレ!

ポケットつきの手帳にお金をIN!

開けると



スタッフダイアリー 2,310円/アフタヌーンティー・リビング 中には名刺入れやファスナーポケットなど、収納が豊富。

宝くじで一獲千金を狙いたい!

>ヘビと金運は、昔から切っても切り離せない関係!

白やグレー系のパイソン柄の財布



1 ドットフリル長財布 8,295円/キャセリーニ フィフス アベニュー(キャセリーニ) 開いても可愛いアニマル柄。

2 パイソン2つ折り財布 38,850円/ケンジ イケダ(BEAMS JAPAN 3F) 内側は真っ白で女性らしさを感じさせる♥

今年こそ人間関係の悩みと決別!

人間関係

友達がたくさん欲しい!

>>> 誰でも明るい雰囲気の場所に集まってくる♪

キャラクター手帳



Care BearsTM and related trademarks©2009 Those Characters From Cleveland,Inc.

©Suzy's Zoo 2009 Licensed by PLAZASTYLE

1 スージー・ズー ファーダイアリー ブーフ 1,575円/PLAZA(プラザスタイル お客様相談室) 肌触り最高♥

2 ケアベア ダイアリー 840円/PLAZA(プラザスタイル お客様相談室) 中もカラフルでめくるたびにHAPPYに♪

友情を育みたい!

>>> "人と長くつながれる人"が持っているのは"長く使えるモノ"

オーソドックスな黒財布



1 ジップ2つ折り財布 7,875円/bpr ビームス(BEAMS JAPAN 3F) コインとカード数枚が入る程度の小サイズ。

2 カットワークがま口財布 18,900円/tsumori chisato CARRY(コランド) 内側はモノトーンのシックなドット柄。

ニガテな人とうまくつき合いたい!

>>> いろんなタイプの人とつき合うように、たくさんの機能をIN!

バインダー式でカスタマイズできる手帳

ADVICE
中はカラフルにするとgood

開けると



キルティングバインダー 1,890円/レイメイ(渋谷ロフト) ミッフィーリフィル 735円/渋谷ロフト バインダー式ならリフィルは自由自在。厚みもあるので、いろいろはさんでもOK!

大人っぽく変身して生まれ変わる!

自分磨き

ステキな女性になりたい!

>>> 男のコが持てない女らしいデザインで女らしく♥

花柄の手帳or財布



1 ポケットつきダイアリー 2,100円/クロニクル・ブックス×マークス キャス・キッドソン ダイアリー(マークス)

2 ネコモチーフ長財布 18,900円/tsumori chisato CARRY(コランド) ふんわりやわらかい革素材で女性らしさアップ。

3 バラ長財布 9,345円/cuccia(コラボレーション・プレスルーム) 中はきれいなからし色。レトロな配色は女のコの特権。

行動力を上げたい!

>>> 積極性を持てるアニマル柄で肉食系女子の完成!

レオパード柄の手帳or財布



1 レオパードダイアリー 567円/アーティミス(銀座・伊東屋) 極薄で軽いので、持ち運び用にもオススメ。

2 レオパード長財布 26,250円/Honey Salon by foppish(ハニーサロン) アニマル柄なら恋愛面でも積極的になれる!

前向きになりたい!

>>> いろいろな物ごとを整理していつでもスッキリ脳!

ポケットが多いシャープな形の手帳

開けると



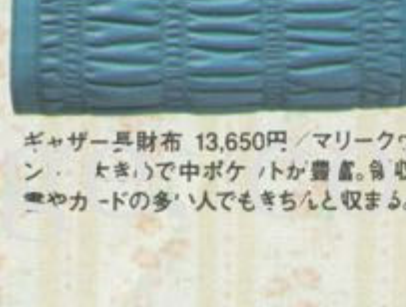
ワーキング手帳 1,680円/学研ステイフル(銀座・伊東屋) 小ポケットがたくさんついて、細かいものもすっきり。

2010年 財布&手帳 最新NEWS

ファッション性の高い財布や、09年よりも進化したユニーク手帳をピックアップ。人とかぶりたくない、最旬なモノを持ち歩きたい人、必見です!!

NEWS 1

クラッチ風財布が続出!



ギャザー長財布 13,650円/マリークワン・・大きいので中ポケットが豊富。小銭やカードの多い人でもきちんと収まる。



チェーンつき長財布 15,750円/NOJESS(マイニエール・ド・ノジェス青山) パーティーバッグとしても使える。

NEWS 2

定番クオバディスはカバー選び放題!



2010年新色はきれいめピンク!

ポール・スミスコラボはポイントでステッチ

…ス 2,730円/クオバディ…オバディス・ジャパン) …月間、週間ダイアリーと…網羅した欲張り手帳。

クオバディス ビジネス 3,045円/ポール・スミス(ポール・スミス ジャパン) フロント右下にポール・スミスのロゴ入り。



PLAZAコラボは上品なキラキラ

クオバディス エグゼクティブ 各2,940円/PLAZA(プラザスタイル お客様相談室) めくるたびにきらめくツヤカラー。

2010年、ステキな恋愛したい!

恋愛

ダメ恋と決別したい!

>>> 使うごとに「パチンッ」と閉じることで自分にケジメを!

光沢のある白でとめ具がついた財布



1 クロコ型押し財布 13,650円／REBECCA TAYLOR(クイーボ) きれいなパールホワイトはイイ効果も期待できる!

2 バタフライチャームがま口財布 13,650円／ANNA SUI(クイーボ) 中はカラフルな花柄でオリエンタルな雰囲気。

イケメンと仲よくなりたい!

>>> ツルリと輝く素材で、まわりの女のコより一歩目立って♪

エナメル素材の手帳or財布



1 エナメルダイアリー 1,785円／デルフォニックス渋谷 別冊でアドレス帳つき。たっぷり書けるのでお仕事ガールに♪

2 エナメルポケットつきジップ長財布 14,700円／マリークワント 厚みのある外ポケットには、大きなものもスッポリ!

今の恋愛をキープしたい!

>>> 濃厚な赤色なら、高まる情熱そのまま!

赤い手帳

ADVICE
中が黒や柄で色のコントラストが大きいとgood



マグネットダイアリー 1,890円／ウィークリー・プランナー"プレミア"マグネット10(マークス) 5カ国語辞書つき。

マンネリ打破したい!

>>> 飽きないように新しいものをどんどん継ぎ足して!

緑or黄緑色の手帳にいろいろなお道具をIN!



ダイアリー 945円、ボールペン 399円、定規 105円／以上デルフォニックス渋谷 ミニノート(2冊組) 840円／モレスキン(カファ) タックメモ 315円／パンセ(マークス)

「彼氏イナイ歴」1年以上を卒業したい!

>>> いつも自分を意識することで、モテオーラがUP♥

鏡つきの手帳

鏡がイン!

開けると



ミラーつきダイアリー 2,415円／アフタヌーンティー・リビング 巻末にはマナーブックがついて、さらに[illegible]る!

彼との関係、一歩前進したい!

>>> ロゴのインパクトが、停滞した関係をひと押し!

ロゴ入りの手帳or財布

ADVICE
真っ赤なものなよりベター!



1 エナメルジップ長財布 13,650円／CLĀTHAS(クイーボ) 中やジップ部分、フロントのモチーフまでブランドロゴづくし。

2 モノグラムダイアリー 2,520円／ウィークリー・プランナー"プレミア"坂川栄治(マークス) 赤でロゴ入り、と完ペキ!

何をするにも"体"が資本です!

健康運

健康でいたい!

>>> 眺めて元気になれる柄や色でリラックス♪

きれい色の手帳



1 クオバディス ビソプラン 1,365円／PLAZA(プラザスタイル お客様相談室) PLAZAとコラボしたニューカラー。

2 ビソプラン 1,890円／クオバディス(クオバディス・ジャパン) ざっくりとした予定を書くのに最適な、月間のみのタイプ。

春夏秋冬、遊びまくる予定です!!

レジャー運

たくさん遊んで思い出を作りたい!

>>> 2010年のラッキープレイス「海」を連想させるものがGOOD

マリンテイストやドット柄の手帳



1 ドットダイアリー 2,625円／アフタヌーンティー・リビング ドット柄でも、青や水色、白などの寒色系が効果的。

2 フォトダイアリー 1,050円／アプロックス(渋谷ロフト) 読モ使用率も高いこのシリーズ。表紙写真は他にも種類あり。

2010年、強運なオンナになる!

ラッキー運

チャンスに恵まれたい!

>>> 「可愛い」の当たり年♥ キュートな色がチャンスを呼

ショッキングピンクの財布



1 レター型長財布 19,950円／ポール・スミス バッグ(ポール・スミス ジャパン) ツルンとしたなめらかレザーが上品。

2 ハートカットワーク長財布 21,000円／tsumori chisato CARRY(コランド) 内側もキュートなドット柄でラッキー運倍増!

3 キルティング長財布 8,925円／アーニー アーノルド パーマー(レナウン) 大きめでお札やレシートもきちんと収まる。



NEWS 4

月ごとに1冊! コンパクトになるモレスキン!

カラーダイアリーBOX 5,460円／モレスキン(カファ) 1日1ページ使用。毎月、新しい色の手帳でむかえる12冊セット。



月ごとに「目標」を達成できるかも!

ハッピープランスケジュール 1,470円／学研スティフル(銀座・伊東屋) 月ごとに、するべきことや願望などを記入していく。

NEWS 3

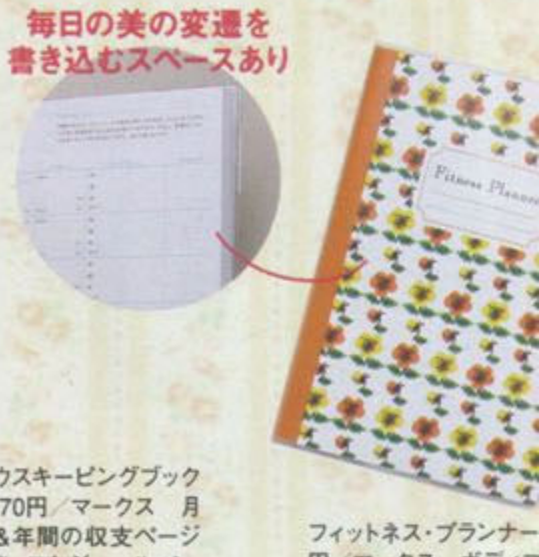
目的別手帳が使いやすい

家計簿つきの実用手帳!



ハウスキーピングブック 1,470円／マークス 月間&年間の収支ページつき。スケジュールページには、さらに細かく収支管理ができる。

毎日の美の変遷を書き込むスペースあり



フィットネス・プランナー 円／マークス ボディコ ション、睡眠時間、食事 などが書きこめる。

おしゃれブランドPick Up！

Ray Cassin 冬服クルーズ

個性的すぎる服はデイリーに使えないし、
シンプルすぎる服はマンネリしちゃう……
minaガールが大好きなほどよく
“ガーリーカジュアル”、レイカズンなら見つかるハズ♥

◎撮影／屋山一樹（BIEI/モデル）、石沢義人（静物）
◎スタイリング／永田彩子　◎ヘア＆メイク／神戸春美（NEWS）
◎モデル／中別府葵（mina専属）　◎構成・文／本間綾
●取材店リストは230ページにあります。



Style Spy! Winter Fashion From "Ray Cassin"



WOW! What a Fashionable Girl!!!!!!!

モッズコート 9,345円、ネックレスつきレースくりぬきカットソー 3,990円、スカート 6,195円、ベルト 1,575円、帽子 3,675円、パールネックレス 3,045円、ブーツ 10,290円／以上レイカズン　どんなアイテムにもマッチするモッズコートに、フレッシュ色のスカートではなやかさをプラス！

Ray Cass
NEW ITEMカタログ

1

ブルゾン 9,345円／レイカズン
ット素材のパーカは取りはずし可
ノーカラーで大人っぽくも着られ

2

ニットPコート 9,345円／レイカ
えりのボリュームが新鮮。厚手ニ
は裏地つきだから真冬まで大活躍。

3

ロング丈ニット 4,095円／レイカ
定番アーガイル柄なら、派手色で
つもの着こなしに難なくマッチ。

4

ベルトつきシフォンスカート 4
円／レイカズン　シフォン素材が
の甘さを盛り上げるモテ♥スカー

5

花柄パンプス 各6,195円／レイカ
暗くなりがちな冬服に合わせれば
番着こなしもリフレッシュ。


JACK
Knit gown ¥2,990
Ensemble dress ¥2,990
Tights ¥840
Knit cap ¥1,490
http://www.jeans-jack.com/

知華の日々是々
ともかのひびこれこれ

Vol.6…「旅行◎国内編◎」

◎撮影・文／知華
◎取材／本間綾

「週1で旅したい」というくらい、旅好きな知華。今年に入って10都市近くの国内旅行をしているのだそう。行った先で撮った写真や、知華ならではのルールを一挙公開します。



PROFILE
ともか：1986年12月4日生まれ 東京都出身。mina専属モデル。独特の世界観を描いたブログ「chaos」での文章や写真に注目が集まる。http://star-studio.jp/tomoka/

旅no必須アイテム



旅行でも私はパックをしながらストレッチが日常茶飯事です。

◎日焼け止め
（美は1日にして成らず）

◎付けまつ毛
（旅行に便乗しましょう。メイク時間が短縮するよ!）

◎ウコンサプリメント
（私はお酒は一切のまないのですが、友達と旅行だからとハメを外して2日酔いなってことのないように…）



ノートパソコンが手放せません。in ロマンスカー◎

◎レギンス
（昼間は紫外線対策に。夜は防寒に。結構べんり）

北海道



大学の研修で山奥にこもって心理学を勉強してきました。閉鎖的な環境だったもので耐えきれず、自由日は一人で札幌へ行ってきました。私は、どうも高い建設物に囲まれてる方が気持ちが落ち着くようです（笑）。
写真は札幌へ向かう電車の中から見えた夕焼けと旭山動物園。



栃木



26才B型と22才O型（私）の女子2人が恋バナをするために栃木在住の29才AB型に会いに行きました。ちなみにこの3人はライブ友達でして、6年来の付き合いです。全く噛み合わない恋愛談義に花を咲かせていたら気づけばスズメが鳴いてました。今月また決行予定。女子旅行って楽しいよね。



茨城



気分屋でして、今年は朝にふと思い立ってロックインジャパンへ行ってきました。久しぶりの夏フェスですが長年のライブ友達とも再会できたりと絆が深まった1日でもありました。
いやぁ～、たまには気分で行動するのも悪くないです。



静岡



「たまには夏らしいことをしよう」と計画し親友と熱海へ行ってきました。私は日焼けをしたくないので夏は基本的に引きこもるのですが、やはり季節の風物詩は良いものですね。
「日焼けが何ぼのもんじゃー」と叫び遊んできましたが………やっぱり日焼けは嫌なので二度と夏に海は行かないでしょうね（笑）。
仕様がないです、それが職業ですから。



福岡



博多座公演の宝塚を観に行ってきたのですが、東京で行けなかった阿修羅展も観てきました！ 私はCLAMPの『聖伝』を小学生の時に読んでいたので間近で像を観れたことが嬉しくて仕方がなかったですね。漫画として思わぬ役に立つのです。



● 次号予告 ●「旅～海外編～」

このコーナーで取り上げてほしいテーマや感想がある方からのお便りをお待ちしております。〒101-8911 東京都千代田区神田駿河台2-9 主婦の友社 mina編集部「知華の日々是々」まで。

special★コラボ
使えるワンピ”できました!

カリスマ読モ4人が人気ブランドとのコラボを10,000円以下で実現。アイテム選びから、こだわりのデザインまで約1カ月をかけてじっくりと作りました。mina shop限定でGETできるプレミア通販スタート!

影／高野友也(PEACE MONKEY) ●モデル／鈴木亜美、鈴木亜耶、前林由佳子、武智志穂 ●スタイリング協力／村田愛美 ●ヘア／松本未央(GON.) ●構成・文／本間綾
影協力／クレヨンハウス、EASE ●取材店リストは230ページにあります。

titty & Co. × 鈴木亜美
(モデル・21才・160cm)



ピリ甘シフォンワンピ

「女のコらしい花柄ワンピが欲しかったけど、亜美にはちょっと甘すぎる……。えり元のスタッズや、バックジップでほんのり80'sにできあがりました★」


打ち合わせ中



ボーイッシュアイテムでワンピの甘さ倍増

コラボワンピ 7,245円／titty & Co.新宿店 その他／本人私物 全身クールなコーデに、ガーリーなワンピを1点投入! 辛さと甘さがほどよくアピールできる。

titty & Co. Ami's Selection



「ライダースもムートンも亜美のツボです♥」

フードつきフェイクムートンライダース 16,590円／titty & Co. 新宿店 フードは取りはずし可能。タイトなシルエットだから、着ぶくれ知らず!



ファーつきブーツ 11,550円／titty & Co.新宿店 どんなボトムにも合わせやすくて、細脚が叶う魔法のブーツ。足の甲にはビーズがキラリ★



ベロアローズ柄スカート 6,195円／titty & Co.新宿店 チュチュとプリーツのボリューム感がキメ手。黒地だから、花柄も大人めに格上げ。

OTHER Styles



さし色で遊びゴコロをトッピング

コラボワンピは着回し。その他／本人私物 レザー合わせのシンプルスタイルも、赤タイツでブラッシュUP。ウエストマークでメリハリづけ。



コラボワンピは着回し。その他／本人私物 スカートとして使いたいときは、コンパクトなアウターがマスト! シフォンのふんわり感もキープ。

Online Shopping



mina shopでALL通販OK!

スーパー読モ×人気ブランド



通販 OK!

Point
他の洋服にもヘビロテできそうな、ゴム入り太ベルトが付属!

¥8,925

Point
モノトーンと相性◎の赤パイピング。1枚で着ても透けない裏地つき。



打ち合わせ中

ISBIT DAIKANYAMA × 鈴木亜耶

(モデル・21才・156cm)

美ラインドット柄ワンピ

「コラボをすると決まったときから、絶対"ドット柄"にしようと思っていました。ウエストがキュッと見えるので、着やせにも期待大!」



さりげない色リンクでめざすは"脱・コドモ"

コラボワンピ 8,92… / Vadret Tellor(IS… DAIKANYAMA) … の他/本人私物 … ピングに合わせて… ーデをセレクト。付… ベルトはカーデの上… ONして旬の着こなし…

通販 OK!

ISBIT DAIKANYAMA

Aya's Selection



「いろいろ着回せてヘビロテ確実!」

チェックシャツワンピ 8,925円/ISBIT GUARDIAN (ISBIT DAIKANYAMA) 太めベルトでウエストマークして今年っぽく着こなして!



「カラータイツに合わせてはきたい!」

レースアップショートブーツ 15,750円/SIERA LEÓNE(ISBIT DAIKANYAMA) 足元にほどよいボリューム感を出してくれるレースアップ靴。



「さりげないスタッズにひと目ボレ♥」

スタッズつきショートパンツ 10,500円/Wendine(ISBIT DAIKANYAMA) ウエストがゴムだから気軽にはける。トップスをインしてもOK!

OTHER Styles



チラ見せスカートでGOODバランス

コラボワンピは着回し。その他/本人私物 ワンピの上にゆったりニットを合わせて、ひらミニ風にアレンジ。シャイニーなレギンスでより大人っぽく。



黒カジにはビビッドカラーをプラス

コラボワンピは着回し。その他/本人私物 レザーJKとハットは黒で統一して、タイツやブーティのあざやか色をプッシュ。ちょい80'sな雰囲気をマーク。



「とことんトラッド」が今のおしゃれ気分♪

IRONY × 前林由佳子

（フリーター・22才[minaメイツ]・162cm）

Feminine ラグランワンピ

「狙いは"毎日着たくなる楽ちんワンピ"。でも、カジュアルすぎないように、ロゴとクマをプラスして、ちょっと女のコ仕様に仕上げました」



通販OK!

¥8,925

Point
ロゴ×クマの組み合わせも前ばやオリジナル。ほどよいアクセントに。

Point
腰の切り替えがふんわりシルエットの理由。ひざ上15cmのミニ丈。



打ち合わせ中

コラボワンピ 8,925円／IRONY LAFORET HARAJUKU その他／本人私物 ポイントはワンピにインしたキレイめ白シャツ。ゆったりシルエットのワンピだからこそできるテクニック。

IRONY Maebaya's Selection

通販OK!

「アウトドアデートにもってこい♥」
スエードブーツ 22,075円／IRONY LAFORET HARAJUKU ペタンコだから、歩きやすさはお墨つき！ さりげないコンチェが今年っぽい。



「ガーリーカジュアルに使えるワンピ」
ロゴ入りパーカワンピ 12,600円 ／IRONY LAFORET HARAJUKU ショーパン、レギンスと何に合わせても簡単にオシャレが完成。



「ダーク色の冬服をはなやかにしてくれる！」
チェックショルダーバッグ 9,975円／IRONY LAFORET HARAJUKU ネルシャツ風チェックに♥ レザーのとめ具で高級感もゲット。



OTHER Styles

デートの日は最大限シンプルに



コラボワンピは着回し。その他／本人私物 ワンピの上に古着屋で買った大判ストールをハラリ。ヘアもアップにして、モテコーデを意識♥

どこかガーリーなカジュアルが私流



コラボワンピは着回し。その他／本人私物 ちょい大きめネルシャツはそでをロールアップすると軽やかな印象。細ベルトの2コ使いをアクセントに。

Online Shopping

Par Avion × 武智志穂

（フリーター・24才・157cm）


打ち合わせ中

こだわり刺しゅうLONGワンピ

流行はもちろん気になるけど、1年・365日ずっと好きなのはやっぱりフォークロア♥ 理想の刺しゅうも見つかって自信作ができました

通販OK!



Point 取りはずしも可能なリボン。そでのフリルとリンクしたあざやかレッド。

¥9,345

Point バックにも入ったはなやか刺しゅう。花や鳥など、こだわりのディテール。

通販OK!

Par Avion



「ニット素材でフリル、可愛すぎる!!」

ジャカードフリルニットキャミ 5,985円／パラビオン　キュートなニットキャミは、ボーイズデニムでカジュアルダウンするのがオススメ。

Takechi's Selection



「シンプル服にサラリと合わせたいベスト」

刺しゅう入りニットベスト 7,245円／パラビオン　無地のロンTに重ねるだけでおしゃれマスターに変身。黄色の花の刺しゅうでお目立ち!



「パーティーにも普段にも使えて便利!」

ウエッジパンプス 7,875円／パラビオン　ファーコサージは取りはずし可能。靴をふちどる波型のテープがフォークロアなイメージ。

OTHER Styles



ファーのW使いでカジュアルシック

コラボワンピは着回し。その他／本人私物　デニムと好相性の刺しゅうワンピ。ファーティペット&ブーツで冬らしい表情にチェンジ。



テーマは「キメすぎない黒」!

コラボワンピは着回し。その他／本人私物　レザージャケットとイヤーマフで注目の黒をMIX。足元は茶系でハズして、カッコよさをセーブ!



暗くなりがちな冬服は淡色でマンネリ回避!

コラボワンピ 9,345円／パラビオン　その他／本人私物　全身を白系で統一したのがポイント。すそからチラ見せしたデニムのおかげで冬のロンスカコーデを満喫♪

「使えるワンピ」できました!　通販申し込み方法

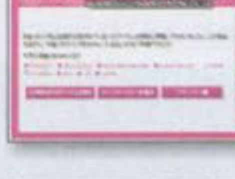
web、モバイル両方とも
http://mina-shop.jpにアクセス>>>

もうおなじみのminaオフィシャル通販サイト「mina shop」では、雑誌掲載商品のカラーバリエーションはもちろん、各ブランドのオススメアイテムも見つかります。ウェブ限定企画もあります!　ぜひブックマークしてください!!

- 販売期間：09年11月20日(金)～
- 梱包送料：全国一律577円(消費税込み)
- お支払い方法：代金引換・各種クレジットカード

・価格はすべて消費税込みで表示してあります。海外への発送は受け付けておりません。
・販売価格は予告なく変更する場合があります。商品詳細、在庫状況などは、mina編集部では対応できません。スタイライフ㈱カスタマーセンター(☎0480-36-7750)にお問い合わせください。
※受付時間：月～金10時～18時　土･日･祝休　お問い合わせ専用です。ご注文は携帯電話、インターネットからお願いします。※ご注文いただいた個人情報は、法令および業界のガイドライン、その他の規約を厳守し、スタイライフ㈱の個人情報保護方針に基づき、厳重な管理のもとに商品の発送およびご案内にのみ利用し、第三者への譲渡はいたしません。

QRコード対応の携帯電話をお持ちの方は、こちらからアクセス!
※お使いになれない機種もあります。



←誌面で紹介したアイテム以外にも掘り出し物がいっぱい! バックナンバーで紹介したアイテムもチェックできます。

Selected from

『アクシーズファム♥winter collections』

冬おしゃれ♥ 買い足しLIST

冬のお買い物戦線もいよいよ佳境に突入。今から手に入れたいのは
なんといっても今シーズンの注目株「クラシック」アイテム！
人気の『アクシーズファム』から、充実のラインナップでお届けします。

[4WAYブーツ]

見て、このブーツ！
変幻自在なんです♪

取りはずせるファーと、くしゅくしゅアレンジができるスタッズベルト使い。まるで、まったくの別モノのように見えるブーツです。



ファーつき4WAYブーツ 7,980円（12月中旬入荷予定）／axes femme（IGA）

[レディなワンピ&小物]

今季のトレンドに欠かせないキーワード〝レディ〟。上品さはキープしつつ、
ほどよくカジュアルなアイテムならデイリーに使えてヘビロテ間違いなし！

てろんとした素材で
品よくRELAX♥



リボンワンピ 4,935円、バッグ 4,410円、Tストラップパンプス 6,930円／以上 axes femme（IGA） ビッグリボンがフェミニンなワンピはこっくりとしたボルドー色が新鮮。ボアバッグとフリルパンプスで、はなやぎ感が急上昇。

[レトロプリントスカート]

大人なローズプリントも
今こそ挑戦！

女のコが大好きな永遠の定番フラワー柄も、どこか懐かしい雰囲気の柄をチョイス！　手持ちトップスにプラスするだけでマンネリ感も解消。



黒×赤フラワー柄スカート 4,935円／axes femme（IGA）

[クラシックなブルゾン]

カジュアル度がついつい高くなってしまうボリュームアウター。ファー、レトロボタン、ベロア素材……、レディな要素がたっぷり詰まった、こ



ファーつきベロア中綿ブルゾン 6,930円／axes femme（IGA）

◎撮影／勝吉祐介（PEACE MONKEY/モデル）、石沢義人（静物）
◎スタイリング／楳田倫子　◎ヘア&メイク／足立真利子
◎モデル／住谷念美　●取材店リストは230ページにあります。

ほっこり小物で

ブリティッシュGirl風♥

[大人ガーリーな チェック柄ワンピ]

BOOM加速中のチェック柄。これから手に入れるなら
アシメトリーすその変形ワンピでまわりと差をつけて！
存在感たっぷりの主役級アイテムながら、インナー合わせや
小物で見違えるから、着回しに大活躍♪



ワンピは着回し。タートルカットソー 2,940円、ベレー帽 2,940円、ファーブーツ 7,980円（12月中旬入荷予定）／以上axes femme（IGA） 黒のインナーで大人可愛くひきしめ。ニットやファーの冬素材を散らしてこなれスタイルに。

ジャケットを合わせて

フォーマルに☆



チェック柄ワンピ 6,930円、カットソー 2,940円、テーラードジャケット 6,930円、ベルト 1,995円、タイツ 1,680円、バッグ 3,990円、ブーツ 5,985円（12月中旬入荷予定）／以上axes femme（IGA） フリルとファー、左右でえりのディテールが違う進化系ジャケット。ワンピの特別感UPに一役。

axes
femme

お問い合わせ先
IGA ☎03・5524・3635
http://www.axesfemme.com/

information

axes femme新店舗続々オープン！

アクアシティお台場店（NEW OPEN）／ゆめシティ下関店（12月OPEN）
※詳しくはHPにてCHECK！



「よく笑う」

すごい、笑いのツボが浅いんですよ（笑）。
くだらないことでも、1回ハマると
しつこくずーっと笑ってる……（笑）。
人を笑わせるのも好きで、実はモノマネとか
結構トクイ。ちなみに最近のヒットは、
はんにゃの金田さんかな（笑）。

CLOSE-UP☆"吉倉あおい"

年ほど前、『mina』に登場してから、続々とみんなをトリコにしてきたスーパー☆ガール。
ラサラのロングヘアに吸い込まれそうな大きな瞳、キュートな唇……。
回は、そんな完璧な外見だけでなく、内面にまでググッとせまります。

撮影／曽根将樹（PEACE MONKEY）　◎スタイリング／永田彩子　◎ヘア＆メイク／渡辺真由美（GON.）　◎モデル／吉倉あおい　●取材店リストは230ページにあります。



「たまに落ち込む」

『mina』に出させてもらえるように
なったばかりの頃は、全然できない
自分にイラだって、駅までの帰り道、
涙がこぼれたこともありました。
iPodを聴きながら、ボロボロボロボロ……。
そんな日は、さっさと寝ちゃう。
朝、目覚めたときには、
自然と気持ちが切り替わってるから。

ブルーパーカ 11,340円／
VOLCOM (VOLCOM JAPAN)









「多重人格かも」

AB型だから？　初対面だと「しゃべりかけるなオーラが出てる」って友達にいわれるぐらい人見知り。なのに、仲よくなるとすごいうるさくて、でも急におとなしくなったり……。本当、面倒なんです、私(笑)。だから、気分のアップダウンがない人になりたい！





ースのカーデ 13,440円／LHS BLONDY(blondy)　Tシャツ 3,990円
VOLCOM(VOLCOM JAPAN)　パンツ 29,190円／J BRAND(ROSE
D)　靴下 5,880円／ロスト ホライゾン(BEAMS BOY SHIBUYA)
列・中央〉ジャケット 35,175円／Ray BEAMS(BEAMS TIME 1F)　マ
チボーダーパーカ 12,075円／ISBIT GUARDIAN、ブーツ 17,850円
SIERA LEÔNE(ともにISBIT DAIKANYAMA)　デニムショートパンツ
925円／charlotte ronson



「まゆ毛」

自分に自信なんて全然ないけど、一番スキなところをあげるとすれば……、まゆ毛！太さとか毛の本数とかがたまらないの(笑)。その甲斐あってか(？)、最近、minaの撮影現場では「まゆげ」って呼ばれてるんです(笑)。







モッズコート 22,575円、ワンピー
14,700円／ともにSIERA LEÖ
(ISBIT DAIKANYAMA)　パン
11,550円／Ray BEAMS(BEAM
TIME 1F)　リュック 14,490円／
ウトドア プロダクツ×シップス(ミュ
ジアム フォー シップス)　ブーツ
790円 ／ヌォーヴァ(ROSE BUD

「いろんな夢」

目標は、誰にでも平等に接することができる人。
人のいいところをちゃんと見つけられる人。
私は……、まだまだ未熟。そういう精神的な部分
も含めて、モデルとして成長して、
「minaの吉倉あおいです」って胸を張って
いえるようになりたい。で、ゆくゆくは
『世界進出』、ネラってます！

こんにちわ。
まゆげこと 吉倉あおいです。
これからも「まゆげ」を
よろしくお願いします！





real faces

1年半前まではmina読者だった。そんな弥香も、
今ではminaに欠かせないモデルのひとり。
急成長の裏にある、彼女の素顔に迫ります！

◎撮影／NAOKI　◎モデル・スタイリング・ヘア＆メイク／弥香　◎取材・文／釣谷高子

#156 弥香

いつも元気なビッグスマイルがトレードマーク。でも、本当は最近ようやく「自分らしいな」と写真を見ても思えるようになったという。仕事でも弱音を吐くことのない弥香が初めて明かした胸の内とは……。

写真や作品を作るのが大好き♪

今回の撮影はシンプルに素の自分を撮ることも考えたんだけど、この間、引っ越しをしたら結構な数の帽子が出てきて、これを使って外国人の男のコっぽいイメージもありかなって。実は、プライベートでは少年っぽいよねっていわれることが多くて、自分でもどちらかといえば男のコっぽいタイプだと思うし、いつまでもやんちゃな感じでいたいなって思ってたり。それに、小さい頃からモノを作ることが好きで、撮影を始めたら、こうもできるし、ああもできるってアイデアがどんどん出てきちゃって、ついには帽子もこんなことに(笑)。でも、自分という素材を使った自分らしい写真にはなったんじゃないかな。

スタートはラッキーだったけど……

そもそもモデルに興味はあって、高1のときからサロンのヘアモデルとして雑誌に出たりしてたけど、背も低いし、ちゃんとしたモデルはムリだよなぁって。なので、専門学校も趣味を生かして、デザイン系の学校を選んで、1年間帽子や革小物やアクセサリーを作ったりしていました。でも、将来を考えたときに、モノ作りは好きだけど、やっぱりモデルをやりたいなと思った。それで1年半前に、知り合いの紹介で今の事務所に入ったんです。事務所に入る前から雑誌のビューティー企画に呼ばれたりしてはいたけど、ファッションページに出たのはminaがはじめて。身長が158㎝なのにこうしてファッションができることはすごくラッキーだと思うし、うれしかったけど、モデルを始めた当初は、事務所から女のコっぽい髪型を求められて。仕事は着々と増えていったけど、本音をいうと、どれを見ても自分じゃないみたいですごく違和感があった。実際、事務所に入るまではいつもショートで、普段の格好もどこかボーイッシュなテイストがあるほうが好きだったり、そもそも素で甘めな要素ってほとんどなかったの(笑)。でも、仕事で求められてるのはそっちの私じゃない。「どうにか女のコっぽくならなきゃ」ってそんなことばかり気にしてた。ラッキーなスタートだったぶん、実は悩みもいろいろありましたね。

最近やっと自分らしさが戻ってきた

9月にドーンと落ち込んだんですよ。理由はバイクが壊れ、バッグを丸ごとなくし……みたいな事件から始まって、結局は、全部込み込み(笑)。事務所に入ってすぐの半年間にモデルだけじゃなく、映画のヒロインや舞台、ドラマ、CM、一気にひと通りの仕事を経験させてもらって、ものすごいスタートダッシュで道が開けていったけど、今年に入ってその波が落ちついて、いったい自分は何をやりたいんだ？とか、これからどうしたいんだ？みたいなことを考えたら、それまで自分に対して見て見ぬフリをしてた部分が一気に爆発しちゃったみたい。実際、映画や舞台を経験して、演技の勉強を始めてみたら、もっと芝居もやってみたいな、っていう欲が出てきた。だけどなかなか役の話もこない。そういうジレンマが正直あった。焦ったところでどうにもならないけど、事務所にも新しいコたちが入ってきたりして、私はこれからどうなっちゃうんだろうって、不安にもなってたんだと思う。でも、思い切って髪を昔のようにショートにしたら、以前よりも自分を表現しやすくなって、いつの間にかいろんなモヤモヤが吹っ切れてた。まだうまく言葉にできないけど、とにかく楽しもうと思った。「これが私。取りつくろうんじゃなく、自分らしく進んでいけばいいんだ！」ってね。

ただいま真面目に下積み中！(笑)

今って仕事の他にバイトも2つしてるの。性格的に何かやってないとダメなタイプみたいで。だから仕事がオフの日は全部バイト。もう2年続けてるイタリア料理店のバイトは、事務所を紹介してくれた人の知り合いの店だったりもして、仕事も理解してくれてるし、接客も楽しいし、みんなとも仲よしだからできるだけ続けたいなって思ってる。最近、実家を出て友達とルームシェアも始めたし、演技の勉強のためにワークショップにも通いたいからお金もかかるでしょ。たまにこんなにバイトばかりしてていいのかなって不安になったりするときもあるけど、今だからこそ、この先の自分のためにちゃんと投資して頑張らないとなぁって。

「願いは叶うから念じることが大事」

これは昔から母がよくいってた言葉。そもそもこの身長でモデルができたり、事務所に入ったとたん、オーディションもなくいろんな仕事を経験させてもらったり。きっと、念じてきたことでチャンスに恵まれて、今の自分があるのもそのおかげもあるかなって。だけど、いい方を変えれば、かなりの部分で他力本願だったともいえる。だとしたら、ここからは自分で努力して実力をつけていくしかない。「このままで大丈夫？」って不安に思っていたけど、このままでいいわけない。やっと何がしたいかが現実的になってきて、モデルに対してもプロ意識を持って、ひとつひとつ勉強していきたいなって思った。正直まだまだ悩むことばかりだけど、悩んでこそ人生。悩んで悩んで、揺れて揺れて、いっぱい模索しながら「これが弥香です」っていうものを、モデルでも芝居でも確立していきたい。それが今の目標かな。ホント、頑張んないとね！

みか：1988年3月19日生まれ。『mina』レギュラーモデル。その他多数のカジュアル誌、美容誌で活躍中。08年映画『大奥～百花繚乱～』のヒロイン役で女優デビュー。






real faces



タレ目アイラインとつけまつ毛で

小悪魔 Make

男ゴコロをワシづかみしちゃいそうなcuteな目元はタレ目ラインの引き方に秘訣があるんです。大流行中のつけまつ毛を目尻にポンとつければ、小悪魔パワー急上昇↑

9,975円／bonica.
リング 750円／ア
ズ原宿店　コサージ
ルイ・ヌーベル原宿

なんだか
ちょっとケバい…？

Close-up!

[NG!]— 足しすぎメイク

[OK!]— 引き算メイク

足しすぎメイク

すっぴん

つけまつ毛の分量、アイラインのハネ上げなど、ほんのちょっとした差で小悪魔じゃなくて、魔女みたいになってしまう……。

ヘアメイクアップアーティスト
菊地美香子さんがレクチャー！

女優さんやモデルさんから指名殺到の大人気ヘアメイク。ファッションの流行に合わせて変化させる独自のヘア＆メイク術が大好評♪

引き算メイク



でか目シャドウと縦長骨格チーク

セレブ風

Make

海外セレブみたいな
愛い目元はアイシャド
単にできます。ほお
見せるチークやヌーデ
もセレブに欠かせな
パーツのひとつです。

パーカ 7,990円／アー
ジック＆エコロジー新
ンストーンのハートリン
円／ルイ・ヌーベル原

目、怖すぎです…！
しかも目が小さく見える！

Close-up!

[NG!]
足しすぎメイク

[OK!]
引き算メイク

足しすぎメイク

すっぴん

mina girlが大好きな囲み目アイライン。でも、全部囲んでしまうと、あらら……？ 目が小さく見えるし、怖い印象に……。

いつもメイク、がんばりすぎてやりすぎなメイクになっていませんか？
メイクには「足し引き」が必要。全部やるのが、いいメイクではないのです。
大人気ヘアメイクアップアーティスト菊地さんが
mina girlが間違いがちなポイントを重点的にレクチャー！
これさえ読めば、さらに可愛くなれます♪

◎撮影／古谷利幸（F-REXon／モデル）、原口二朗（静物）　◎スタイリング／川本みさと　◎モデル／森絵梨佳
◎撮影協力／EASE　◎編集協力／山本翔子、大谷有貴、佐々木美輝　●取材店リストは230ページにあります。

一番可愛く見えるのは

タレ目アイラインとつけまつ毛で
小悪魔な引き算メイク



1 ツヤめき アイシャドウ

ピンクを塗るときは、上まぶたに明るい色、下まぶたに暗い色を塗るとはれぼったくなりません。アイラインが主役のときはツヤ系シャドウを塗ると目がパッチリ。ギラギラ ラメシャドウは強すぎるので×。



保湿成分がたっぷり入ってつややか。ラヴーシュカ カスタムセレクティブアイズ PK-2 997円／カネボウ化粧品

2 目尻強め ビューラー

タレ目感を強調するため、目尻を重点的にカールして。ビューラーはアイラインを描く前に！でないとアイラインがとれてしまいます。



パンダ目にならない インサイドラインテク

まぶたを引っぱり、ライナーを下から差し込むようにしてまつ毛の生えぎわに描いて。写真の順番でライナーを小きざみにゆらしながら描いていくと◎。



ジョリカ マジョリカ パーフェクトオートマティックライナー BK999 1,…0円／資生堂

4 さらに目ヂカラUP！ アウトライン

目頭と目尻はほんの少し（1㎜くらい）あけておくとやりすぎメイクになりません。ここをあけておかないと目が小さく見え、ケバくなってしまいます。



5 まつ毛が濃く見える アイライン

まぶたのきわに沿って描く。目をあけたまま描くと自然なタレ目に。目尻の三角部分を塗りつぶすとタレ目になるだけでなく、まつ毛も濃く見えます。



6 キラキラ☆パープル タレ目強調ライン

5で描いたラインの上に重ねるように、黒目の部分から目尻にだけパープルのラメライナーを描く。幅太めに描くとタレ目効果倍増！



瞬時に乾き、にじまない。スタイルライナー 174 3,885円／パルファン・クリスチャン・ディオール（限定色）

目尻だけ つけまつ毛

目幅の半分くらいにカットしたつけまつ毛を目尻から少しはみ出させてつけると、目が大きく見えます。一重や奥二重の人にもおすすめのテク。



8 猫目 マスカラ

つけまつ毛と自分のまつ毛をくっつけるようにマスカラを塗って。下まつ毛はマスカラを縦にしてシュッシュッと塗り、控えめに仕上げる。



カールもボリュームもパワフル！ ヴィセ ラッシュ カールデザイニング（ボリューム）1,575円／コーセー

9 下まぶたに アイライン

目頭を少しだけあけ、まつ毛のきわに点々と置くように描いていく。この方法だと乾きが早くなるので、にじみやすい下まぶたに最適。



3点筆でまつ毛のきわに描きやすい。ケイト フレームインパクトマーカー BK1 1,155円／カネボウ化粧品

10 ラブリー♡ チーク

アイメイクが大人っぽいのでチークはピンク系で可愛く。丸く描いた後、耳に向かって横に流すと自然な仕上がりに。5色をミックスさせて使用。



〈左〉ミスティークチークス 01 3,990円／RMK Division（限定品） 〈右〉菊地さんオススメのブラシ。大きいブラシを使うとチークがムラ塗りになりません。チークブラシ 5,250円／エスト

キュート♡ リップ

グロスもピンクをチョイス。トントンと置くように塗るときれいにつきます。全体にたっぷりのせたら、中央にさらに重ねづけ。



…けるたびにうるお…保湿成分配合。…ップ カラー スム…ジー C 06 2,62…円／クリニーク…ボラトリーズ



でか目シャドウと縦長骨格チ

セレブ風 引き算メイ

1 ベース アイカラー

ゴールド系でグラデにする。二重幅に濃い色を塗ることで、目元に陰影が生まれ、目が大きく見えます。一重&奥二重さんには特に効果的！



オーブ クチュール デザイニングジュエル コンパクト 03 5,250円／花王ソフィーナ（数量限定）

2 目が大きく見える！ アイカラーテク

濃いブラウンを、目のきわから数ミリ上、二重幅に塗る。きわに明るいラインを残しておくことで、目が大きく見える効果があるのです。



3 下まぶたのぷっくり強調 アイカラー

下まぶたを強調すると涙袋がぷっくりふくらんで可愛くなります！　涙袋がない人にもオススメのワザ♪　目尻アイカラーはタレ目効果あり。



4 シャドウ アイライン

目のきわ、ギリギリにシャドウでラインを引 目頭をほんの1㎜だけあけておくことで抜 でき、目が大きく見えるのです。



5 上下インサイドライン

ゴールドシャドウとなじみがいいブラウンライナーをチョイス。ライナーは下から差し込むように入れ、小きざみに動かしながら描くと◎。



ラメぎっしりでゴージャスな輝き。マジョリカ マジョルカ ジュエリングペンシル BR633 735円／資生堂

6 黒目がちになる マスカラテク

3カ所に分けて写真の順番で塗ると黒目がちになるだけでなく、乾きも早い！　根元からしっかり塗ればアイライン効果も生まれます。



にじまないロング&カールマスカラ。ラッシュ パワー マスカラ 01 3,675円／クリニーク ラボラトリーズ

7 セレブ風♡ 縦長骨格チーク

海外セレブのようにほお骨を高くするワザ。目の下から縦長なCカーブを描くように左右にぼかします。色はオレンジ×ピンクで健康的に。



4色を混ぜて使って。ミックスブラッシュコンパクト 03 4,725円／ジルスチュアート ビューティ

8 眉の ベースづくり

パウダーの色はアイメイクより少し明ると 黒ラインを使ったときは、もう少し暗めの OK。眉頭が濃いと時代遅れな眉になるの



チップで描くとパウダーが密着。スウィーツ スウィーツ アイブロウ パウダー EP1 567円／セザンヌ化粧品

9 とけこみ眉は ファンデで仕上げ

プロのメイクさんが実践している、自然なとけこみ眉を作るのに必須のひと手間。眉に立体感が出るし、はみ出た部分も修正できます。



10 リップコンシーラーで 立体唇

ヌーディリップは下準備で仕上がりに差が出ます。ベージュ系リップだけだと口だけ色が浮いて、悪目立ちするのでコンシーラーで調整して。



菊地さんご愛用

コフレドール コントロールリップベース SPF11・PA＋ 2,100円／カネボウ化粧品（編集部調べ）

11 リップは トントン塗りで長もち♡

中央からトントンと置くように塗るとシワになりづらく、しかもとれにくくなります。リップブラシで色ムラを均一にするのを忘れないで。



〈右〉グロスのようにツヤやかに仕上がります♡　スイ ルージュ G 700 2,940円、〈左〉リップ ブラッシュ 2,310円／ともにアナ スイ コスメティックス

ベースメイクも「引き算」しましょう！

「ファンデーションは全顔に塗らなきゃダメ」だと思ってませんか？
実はそれが厚化粧になる原因だったのです！

下地は密着させる



2 手のひらで密着させる
額、両ほお、鼻の頭、あごの5点に置き、両手で内側から外側へとのばす。

1 5点置きしてのばす

エスプリーク プレシャス モイスチュアライジング ベース SPF10・PA＋ 3,150円／ボーテ ド コーセー

光沢のある下地を選んで！

コンシーラーは濃淡2色使い



は濃色コンシーラーで

のシミやニキビあとは濃
て。コンシーラーを2色
色浮きしづらくなり、自
も生まれます。

顔の中心は淡色コンシーラーで

目の下
皮膚が薄く乾燥しやすい目元。顔の中心にむかってのばすとシワ防止になります。

小鼻
鼻の中心方向にトントンとやさしくたたきのばすと、毛穴が消え、鼻が高く見える効果も。

シミやニキビあと
コンシーラーの中心部分はさわらないで輪郭だけぼかしなじませる。

コフレドール メイクアップコンシーラー〈右〉ライトベージュ、〈左〉ミディアムベージュ 各2,940円／カネボウ化粧品（編集部調べ）

ファンデーションは顔全体に塗らなくてもOK！



パウダリーファンデとキラキラハイライトがセットになったRMKを使用！

リキッドのような光沢感のある仕上がり♡ パウダーファンデーション EX SPF24・PA＋＋ 6,825円／RMK Division

てないスポンジで中心に
ァンデを外側にのばす
えるようにのばすと自然に仕上
今回はパウダリーファンデでやり
キッドの場合も顔中心60%だ
外側にぼかすのがGOOD。

Tゾーン、小鼻、あごにもファンデを塗る
くずれやすいTゾーンはしっかり密着させ、小鼻は毛穴を埋めるように押さえる。唇の下のくぼみも忘れずに！

はじめは広いほおから。次にまぶた
ほおは内側から外側にのばして。まぶたはポンポンポンと押す感じ。

ファンデはスポンジの半分にだけつける
たっぷりつけすぎると色ムラや厚化粧の原因に！ これで1回分。

キラキラパウダーで仕上げ



ら首すじまでのばす
何もつけないで、顔のパウダーを
な感覚で。顔と首がパッキリ分か
粧メイクが防止できます。くるくる
のが自然に仕上がるコツ。

何もついてないブラシで顔の側面をくるくる
ファンデと同じく、側面にパウダーをつける必要はナシ。内側につけたパウダーをぼかして。

Tゾーンのひとはけで立体感をUPさせる
くずれやすい部分なので、少量のパウダーをさっとひとはけ。

面積が広いほおからはじめます
ほおはパウダーの量も少し多めにして、内側から外側に広げます。

スキンケアからメイクははじまっています

保湿重視のスキンケアをしておけば、メイクのもちや密着度が高まるから、メイクは薄くてOK！ デカ目&小顔になるマッサージも加えれば完璧です。

まずは、保湿たっぷりスキンケア



菊地さんおすすめスキンケアはdプログラム

〈上〉dプログラム モイストケアローション（医薬部外品）125mℓ 3,675円、〈下〉同モイストケアクリーム（医薬部外品）25g 4,200円／ともに資生堂

3 クリームでうるおいをとじこめる
あずき大くらいを額、両ほお、鼻、あごの5点に分けて置く。手のひらをあたため、内から外側へとのばす。

2 目元だけローションパック
コットンにたっぷり化粧水を含ませて乾燥しやすい目元に貼り、2〜3分パック。全顔にやってもOK。

1 ローションでふき取り&パッティング
化粧水を含ませたコットンで古い角質をふき取った後、新しいコットンに化粧水を含ませてパッティング。

メイクさんがモデルにスキンケアするときの必須アイテムです。イオンスチーマー「ナノケア」EH-SA91 オープン価格／パナソニック

目が大きくなるマッサージ 1＋2で1セット×3回

2 薬指の腹で目の下のくぼみも押す

1 薬指の腹で眉の下のくぼみを押す



顔が小さくなるマッサージ



3 人さし指の第二関節で耳の後ろから首筋に沿って流す

2 人さし指と中指でエラの肉をはさみ、引き上げる

1 人さし指の第二関節でほお骨の下をグリグリ押す



5 鎖骨の下のくぼみを中心から外側へ流す

4 ひじを押しながら3の終わりから背中へ流す

ふたつのマッサージでこんなに小顔&でか目に！



たった数分のマッサージでこんなに変わる！ メイク前はもちろん、寝る前にやると翌朝の顔のむくみが軽減されるので、ぜひ実行して。

緊急取材！

mina girlおなじみ化粧水を、使いこなすコが急増中

みんなの「極潤」最新120%活用術をレポート

goku jyun

肌タイプやライフスタイルを問わず幅広〜く大人気の、肌研「極潤ヒアルロン液」。そのやさしい使い心地と抜群のうるおい力にトリコになったmina girlは、それぞれ使い方にこだわりがある模様。そんなヘビロテユーザーの効果アップ㊙テク、裏ワザに迫ります！

◎撮影／河野望（人物）、長野奈々子（静物） ◎撮影協力／大谷有貴

●取材店リストは230ページにあります。

「こう使ってます」みんなの"極潤"使用テクを一挙大公開！

超乾燥肌なので、［重ねづけ］でた〜っぷり保湿しています



関有美子さん（東京医科歯科大学6年）

冬は肌がカサつくので毎日の「極潤ヒアルロン液」を2度塗りに切り替え。肌奥まで水分を入れると、夕方になっても乾燥しません。

押し込むようにしています！



1 コットンで顔全体になじませる
まずはコットンにたっぷり化粧水を含ませ、顔全体に。顔の中心から外側に向かってやさしくすべらせます。

2 両手のひらを合わせて温める
2度目は手のひらに化粧水を出します。その上に、逆側の手のひらをのせ、化粧水を体温程度に温めます。

3 もう一度化粧水をなじませる
手のひらで肌を3秒間程度押さえるようになじませます。手のぬくもりで、肌への浸透がアップしますよ！

毛穴に悩んでいるので、［小鼻パック＆パッティング］をしています



田村明日香さん（青山学院大学3年）

肌は乾燥するのに毛穴が目立つのが悩み。コットンパックで水分補給したあとにパッティングすると、毛穴が目立ちにくくなります！

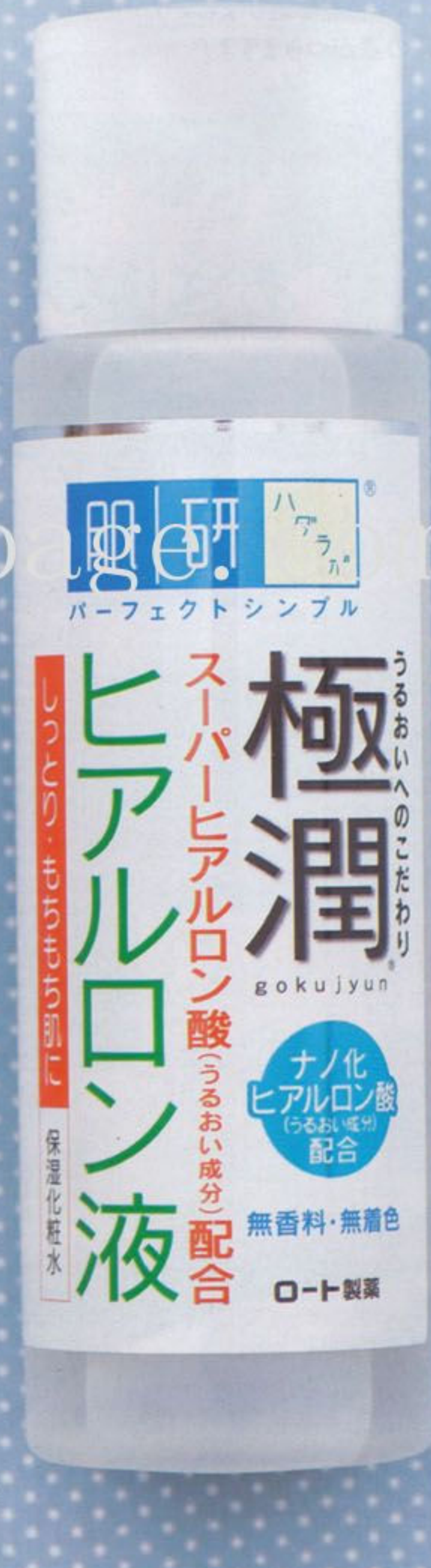
ひんやりして気持ちイイ〜♪



1 化粧水は冷蔵庫で冷やしておく
毛穴がキュッとひきしまる気がするので、化粧水はいつも冷蔵庫に入れています。気分もリフレッシュします！

2 鼻まわりにローションを浸したコットンをON！
顔全体に化粧水をなじませたあと大きめのコットンで鼻まわりをコットンパックします。だいたい3分程度。

3 小鼻をコットンでパッティング
コットンパックに使ったコットンで毛穴部分をリズミカルにパッティング。スッキリ感があって気分爽快♪



ボディが乾燥するので、［ボディ］の保湿にも惜しみなく使います！



井口真由子さん（フリーター・19才）

使い心地がやさしいし、コストパフォーマンスが◎なので「極潤ヒアルロン液」は全身に使います。カサつく手足もモチモチになりますよ！

かかとのガサつきにも効きます！

肌なじみが抜群



1 からだ全体にのばす
化粧水を手にとり乾燥するからだ全体に。のびがよくて浸透が素早いので時間をかけずに全身にのばせます。

2 ガサつく部分にコットンパック
ひじやかかとなど、手ごわいガサつきには5分間コットンパック。かたかった部分もなめらかになります。

職場に常備して、［メイク直し前］にも保湿しています

伊藤汐（サロンレセプ

くずれたメイクのお直しに「極潤ヒアルロン液」は欠かせません！ まず水分補給してからお直しすると、メイクしたての肌になれますよ。

マイボトルに詰めているよ！

メイクしたての肌に！



1 化粧水をシュッとひとふ
カサついたほおにも
たTゾーンにも化粧水
マイボトルならいつ
こでもOKだから便利

2 ハンドプレスで浸透させる
まんべんなく肌に化粧水がのったら、両手のひらで押し込むように浸透させます。肌にぷるぷる感が復活！

3 ファンデをオン
肌がうるおってるのでファンデが肌にピタッと密着します。粉が吹いたり油分でヨレたりしなくなります。

極潤ヒアルロン液
170㎖ 1,260円／ロート製薬
高い保水力のスーパーヒアルロン酸、肌奥までうるおいを届ける、ナノ化ヒアルロン酸配合の化粧水。たっぷりうるおったモチ肌に。

極潤ヒアルロン液（つめかえ用）
150㎖ 1,050円／ロート製薬

つめかえできるからおトクでエコ♥





料理研究家　コウケンテツさん

阪生まれ。料理研究家・李映林さんの三男。テレビ雑誌のほか、出張料理教室などで全国を飛びまわ超売れっ子。minaの連載をまとめた「コウケンテツのツボごはん」（主婦の友社）や「李映林 コウ静子ウケンテツ いつものかぞくごはん」（小学館）など料本も多数。http://www.kohkentetsu.com

Let's cooking! By using the seasoning.

◎料理監修・製作／コウケンテツ
◎撮影／MIHO　◎スタイリング／諸橋昌子

コウケンテツのつかってみよう！調味料でおいしいごはん

1回使っただけで、台所に眠っている調味料、しょうゆやみそ、味の決め手となる塩や酒などの基本のもの……。
上手に使いこなせば、料理の幅はぐ～んと広がります。
簡単なのにおいしいケンテツ流レシピで、料理上手になれるはず！

Vol.10「酒（さけ）」

酒は、素材のうまみを引き立て、
料理のコクと香りを出すのに大活躍します。
魚料理の場合は臭みをおさえる働きも。
「料理酒」と書いてあるものはいろいろ混ざっているので、
これから買うなら「清酒」を選びましょう。
仕上がりに格段の差がつきますよ！



素材の味を楽しむ

あさりのにんにく酒蒸し

酒がどれだけ料理に重宝するか、
実感するならあさりの酒蒸しから作ってみてほしいな。
作り方はシンプルだけど、ひとつひとつの工程を
手抜きしちゃうと味が台なしになるので注意！
強火で一気にふたをして蒸すことで、
身のぷりぷりしたおいしいあさりに仕上がります。



用意するもの（材料は2～3人分です）

- あさり（砂抜きずみ）……250g
- さやいんげん……4本
- にんにくのみじん切り……2かけ分
- 酒……¼カップ
- ごま油……大さじ1
- しょうゆ……大さじ1



1 あさりの殻の汚れをとる

砂抜きずみのあさりは、殻と殻をこすり合わせて洗い、汚れをとる。砂抜きをしていないあさりを使う場合は、バットに入れ、海水程度の塩水（1000mlに塩大さじ3程度）をひたひたになるまで入れ、そのまま2～3時間置いて砂を吐かせる。

2 あさり、いんげんをさっと炒める

フライパンにごま油、にんにくを熱し、香りが立つまで炒める。あさり、4等分に切ったいんげんも加えてさっと炒める。





point

3 口が開くまであさりを蒸し煮に

酒をふってふたをして、あさりの口が開くまで強火で蒸し煮にする。ここで酒のアルコール分をしっかりとばす。

4 あさりの口が開いたら味つけ

あさりの口がちゃんと開いたら、しょうゆを加えてさっと混ぜ、器に盛る。素材の味を生かすため、しょうゆは入れすぎないように。



鶏肉と野菜がたっぷり入ったスープは、
酒を入れるだけでまろやかな味に変身します。
しゃきしゃき感を出したもやしは、ベトナムを
代表する平打ち麺・フォーに見立てました(笑)。
ヘルシーだけど、おなかいっぱいになるメニューです♪



ヘルシーなアジアンメニュー

鶏の香味野菜スープ

用意するもの（材料は2〜3人分です）

- 鶏もも肉……1枚
- 酒……½カップ
- しょうゆ、みりん……各大さじ½
- にんにく……2かけ
- 赤唐辛子……1本
- 香菜……1本
- 万能ねぎの小口切り……2〜3本分
- もやし……50g
- 水……3½カップ
- 塩、粗びき黒こしょう……各適宜
- レモンのくし形切り……2切れ



1 もやしは、しゃきしゃき感を

もやしは水でさ
て、しゃきしゃき
出す。このひと手
仕上がりに差が
ポイント。



2 鶏肉は食べやすいひと口大サイズに

鶏肉はひと口大に、香菜は葉と茎に分けて3cmに切る。にんにくは、包丁の背でつぶす。



3 材料と酒を入れ、煮立ったらアクとり

鍋に鶏肉、水、塩小さじ½、酒、にんにく、赤唐辛子を入れて中火にかける。煮立ったらきちんとアクをとり、さらに5分ほど煮る。



4 味つけをしてさらにひと煮立ち

しょうゆ、みりんを加え、塩、こしょうで味をととのえる。香菜の茎、もやしを入れてひと煮し、器に盛って、万能ねぎ、粗びきこしょうを散らし、香菜の葉とレモンのくし形切りを添えたら完成。

お便り募集中

連載で取り上げてもらいたい調味料、コウケンテツさんに教えてもらいたい料理、これから特集を読みたいテーマなど、自由なお便り、ご意見をお待ちしています。住所、氏名（フルネーム）、連絡先を必ずご記入の上、〒101-8911 東京都千代田区神田駿河台2-9 主婦の友社 mina編集部「コウケンテツさん連載」係まで、お待ちしています！

の冬の売れてるモノ→ラス買い服を大発表!

冬トレンドNow&Next 緊急ミーティング

総力特集

rt ファッショニスタも本気で惚れた! 発表! 今年のグランプリ☆コーデ

rt JILLSTUART | FREE'S SHOP | Smork | MERCURYDUO | BE RADIANCE

スターブランド発「冬トレンド服」ラス買いガイド

rt おしゃれ読者がハマった!
街BOOMなリアル☆クローズSNAP! SNAP!

LOVEに効く10大服
冬イベント乗り切り30days着回し

はるな愛が認定♥
運命の華やぎワンピ50

U20,000円台 飛び売れ中の77アイテム!! バリュー☆アウターFESTIVAL

大切なイベントが盛りだくさんの12月。でもその分、おしゃれのテクをフル稼働させなきゃいけないのもこの時期です。Ray 1月号は、確実にモノにしたい冬トレンドや今年ならではのドレスアップテクが満載☆ 大満足のボリュームで完成!

Ray

10年1月号は
月21日(土)発売!
は一部変更になることがあります。

「香里奈が愛されるワケ」30の真実

おねだりジュエリーご指名No.1 AHKAH♡全部見せ!

2010年の運勢を完全ナビゲート! 恋と出会いの強運占い

あの曲みたいな恋したい! 香里奈のWINTERソング☆キラキラeveryday

最高に可愛い私をメイクで更新! 恋するデートFACE☆メイク塾

と知りたい東方神起!
東方神起のマニアック☆ソウル案内

GUCCIと一緒♥リュクスなHoly Night

豪華プレゼントつき! クリスマスコフレSelection

ず今年の鉄板コスメ!
009年、私をキレイにした溺愛コスメ大賞

使いやすさを徹底分析
「この手帳なら欲しい!」絶品LIST

ズン来! パーティーGIRL
のドレスアップSHOW!!

ART1 おしゃれマニア☆ひなの的イベント日記
ART2 パーティーLOOKのおしゃれワザ模範解答
ART3 プリ♥クラが変身!「シンデレラROOMへようこそ♥」
ART4 スタイリスト競演「パーフェクトイベントStyle」

特別付録 香里奈's Happy カレンダー 2010

2009年の締めくくりと2010年のスタートにふさわしいRay史上最強のハッピーカレンダーが実現! いろんな表情の香里奈と一緒に過ごせる一冊です。楽しい予定をたくさん書き込んでね♥

Get started! The winter fashion for natural girls!!
It reminds you of sweet girls in the beautiful forest.

この冬は"シンプル"に回帰する

発表! From SM2

Winter スタイル

"森の中で眠る少女"という秋冬のイメージ通り
ぬくもりのあるアイテムが出そろったSM2
寒さも本格化しはじめた冬本番。気分ま
あたたかくなれるほっこり服たちをそろえて
冬支度をスタートしましょ

◎撮影／屋山和樹(BIEI/人物)、石沢義人(静
◎スタイリング／太田真理
◎ヘア&メイク／渡辺真由美(GON.) ◎モデル／平野由



グッドガールな冬のナチュラルSTYLE

この冬もキメすぎないナチュ可愛コーデがしたい！ そんな女のコには、1枚で上品さと清楚な印象を与えてくれるおりこうコートがおすすめ。アウター主役のシンプルコーデにTRYして。

Wボタンコート 18,900円、ブループリーツスカート 8,295円、ラビットファー帽子 3,990円、ソックス 1,470円、ブーツ 20,790円（以上SM2(キャン)）
うしろのギャザーでボリュームをおさえたきれいなAラインコート

冬のナチュラルスタイル

イチおしワードローブを紹介

ラフ感とトレンドが絶妙にMIXされた最新作。着るだけでおしゃれムードたっぷり。

主役級スノー柄タイツ



雪柄タイツ 各3,045円／SM2(キャン) いつものタイツを雪柄にチェンジすれば、どんなコーデも冬らしく。チャコールグレーやクールに、ブラウンでフェミニンに、なりたいイメージ別にチョイスして♪

ほっこりかぎ針編みカーデ



かぎ針編みボレロニット 7,245円／SM2(キャン) 薄手なのでコート下のレイヤードにも最適。どんなコーデにもほどよくなじむ万能ベージュカラーで一年中着回せること間違いなし！

レースつき冬かごバッグ



レースかごバッグ 5,985円／SM2(キャン) 流行の「冬に持つかごバッグ」。持ち手に巻かれたニットと生成り色のレースが、ウォーミー感をプラスして秋冬仕様に変身！ コーデをグンと今年らしくしてくれます。

ふわふわムートンコー



ボアダッフルコート 14,490円
SM2(キャン) 見た目のボリュ
ム感とは裏腹に、軽くて着やす
ボアコート。うっとりするほど
フワフワな肌ざわりで、あたた
さも保証つきです！

問SM2（キャンお客様相談室） 0120・112・961 ●http://www.sm2.co.jp

夢展望

ume Tenbo × Shiho Takechi

武智志穂

コラボアイテム完成!

ンド・ヘビロテ・プチプラ」と、いうことナシのアイ
がそろう通販サイト"夢展望"。今回は特別に人気No.1
武智さんとのコラボが実現! 彼女のキラリと光るセ
と計算された着回し力に注目です。

影/山口イサオ(モデル)、坂田幸一(静物) ◎スタイリング
田倫子 ◎ヘア/松本未央(GON.) ◎モデル/武智志穂
成・文/本間綾 ●取材店リストは230ページにあります。



laboration 1

があるとコーデの幅が倍増!

毎日モッズコート

せるアイテム次第で、カジュアルにも大
ぽくも変化するモッズコート。「明日何着
?」。そんなとき役立つ優秀アウターです。

ボモッズコート
円、星柄ニットワ
3,480円、チュー
アードスカート
円/以上夢展望
ーカジュアル館
/私物

Collaboration 2

スタイルアップも叶えてくれる

上品ロングワンピ

夏から引き続きHITなロングワンピ。この冬は、シフォン素材の大人めはいかが？　コンパクトアウターやファー小物と相性バツグン。



コラボロングワンピース（ファーティペットつき）4,980円、ラビットポンポン４連マフラー 1,980円、ウエスタンハーフブーツ 4,980円／以上夢展望ガーリーカジュアル館

\ I love flower pri



\ Attractive! /



Collaboration 4

重ね着もお手のモノ！

ガーリーチュニック

ミニボトムとの重ね着を楽しめるチュニックは幅広く着こなせてヘビーユース！　大人め花柄だから、カジュアルダウンしてもOK！



コラボチュニック（ファーティペットつき）3,980円、フェイクレザーノーカラージャケット（ファーつき）6,980円、デニムショートパンツ 2,480円、ラビットファーイヤーマフ 1,480円、ムートン風ボアつきトートバッグ 1,980円、ニーハイブーツ 5,980円／以上夢展望ガーリーカジュアル館

Collaboration 3

ほどよく大人な小花プリント

エスニックワンピ

脱・地味なダーク色ワンピ。そのワケはほどよくはなやかなプリントのおかげ。カジュアルなアイテムと合わせて主役使いするのが正解☆



コラボひざ丈ワン
ス 3,980円、フ
きムートン風ベス
80円、ボンボン
キャップ 1,980
ブニットブーテ
80円／以上夢展
リーカジュアル館

武智志穂デザイン！
コラボアイテム全部見せます！

前ページで紹介した4つのコラボアイテムを徹底的に解説します。見れば見るほど欲しくなる、「武智の力作」を見逃さないで！



夢展望の企画チームと何度も打ち合わせを重ねた武智さん。「無理難題の多い私の要望を全部叶えてくれてうれしい♥」と大満足！

1 毎日モッズコート





¥6,980

モッズコート（フード取りはずし可能）／夢展望ガーリーカジュアル館

フードを取りはずすと……



どんなコーデにもマッチする、シンプルアウターに変身。スタンドカラーだから、上品なイメージにシフト！

わり POINT 1
りげないース使い

ットには繊細レーでトッピング。フラ部分をINして、レをアピールすることも可能。隠れたおしは女のコのツボ。



わり POINT 3
ガーリー色のパイピング

りはずし可能のライナーには、ュートなベビーピンクのパイピグ。「脱いでも可愛い♥」ディテルはコラボならでは。



こだわり POINT 2
シルエットを変えられる

すそのひもをキュッとしぼるとコクーンシルエットに早変わり！合わせる洋服次第で調節すれば、何回着てもマンネリ知らず。



ーリーュニック



こだわり POINT

ンターのフリルがフミニンな印象に格上ブルーの花柄なら、へっぽく着こなせる間違いナシ。可愛倍増のファーティペットが付属。



¥3,980

チュニック（ファーティペットつき）／夢展望ガーリーカジュアル館

3 エスニックワンピ



こだわり POINT

ちょいレトロなエスニックプリントが最大のキメ手。普段柄ものをあまり着ない人でも難なくトライできるのは、落ちついたブラウン地のおかげ！



¥3,980

ひざ丈ワンピース／夢展望ガーリーカジュアル館

2 上品ロングワンピ



こだわり POINT

すっきり見える秘密は、胸元のほどよい肌見せ。今BOOMのハーフブーツに合わせやすい丈もO。相性バッチリなファーのティペットつき。



¥4,980

シフォンロングワンピース（ファーティペットつき）／夢展望ガーリーカジュアル館

通販サイト **夢展望 ガーリーカジュアル館**

http://www.dreamvs.jp/pc/index_gc.html



※機種によっては一部対応していない機種があります。

まだまだある！

武智志穂セレクト！
大HIT確実アイテム

コラボアイテム以外に、特に気になったアイテムをPick-Up！ 明日から使える優秀選手が、驚きのプチプラでGETできるチャンス。

大注目のブロックチェック



チェックシャツオールインワン／夢展望ガーリーカジュアル館　ネルシャツ風チェックのオールインワンは、ウエストのリボンですっきり見せ！

¥3,980

1枚でオシャレに見えるすぐれもの



¥2,980

ロゴ入りニット／夢展望ガーリーカジュアル館　おしゃれ人が秋からこぞって着てるルーズシルエットのニット。繊細なラメ効果で女のコらしさもキャッチ。

やみつきのふわモコアウター



¥3,480

ノーカラージャケット／夢展望ガーリーカジュアル館　一度着たらやみつきになるソフトなファーのさわり心地。ノーカラーはデート服にも最適。

×ミニボトムで美脚にチェンジ



フリンジロングブーツ／夢展望ガーリーカジュアル館　ほどよいボリュームのブーツは、太ももを細く見せる効果アリ。サイドの羽根のモチーフは取りはずし可能。

¥4,980

カジュアルダウンに欠かせない！



チェックリュック／夢展望ガーリーカジュアル館　ダーク色メインの冬服を新鮮に見せるチェック柄。ボアのパイピングがあたたかみもプラス。

¥2,980

クリスマスも年末もコレがあればOK☆　スーパー読モ&おしゃれサロンスタッフ発

12月の[ヘア・メイク・ネイル Diary

パーティーや忘年会など何かとイベントが多い12月。となれば、マスターしたいのがTPOに合わせたヘア・メイク・ネイル。そこで〝美にこだわりアリ〟な16人の㊙テクを徹底取材してきました!!　達人のテクをモノにして、キレイに磨きをかけて。

◎撮影／中島功輔（PEACE MONKEY）、廣江雅美（辻さん、P166分）　◎取材・文／山本翔子　●取材店リストは230ページにあります。

PART1 プチTRIPなヘア・メイク・ネイル

冬休み、旅行や帰省する人も多いはず。遠出でも、オシャレに油断は禁物!　スーパー読モ3人の美のヒミツ、要チェックです!

仕事もかねて日帰り旅行へ

地方でのトークショーにも引っぱりだこのツインズ。あやは80's、あみはガーリーを意識したファッションで、旅行でも手抜きナシ!

鈴木亜耶さん（モデル・21才・157㎝）







FASHION

レザーJKのON・OFFで気持ちもスイッチ!

ぬくぬく感たっぷりのセーターとニットパンツでインナーはOFFモード、dualのライダースをはおれば、仕事モードに即チェンジ!!

HAIR

インパクトヘアバンドで〝80's〟

H.P.FRANCEで買ったボーダーのヘアバンドは、グレー×ネイビーのレアな配色がツボ。高めのサイドポニーとお目立ちヘアバンドで80年代ムード全開に

所要時間10分



1 サイドに寄せた高めの位置で、ポニーテール。正面から見えるようにするのがコツ。

2 ゴムを隠すように、ポニーテールから毛束を太めにとって根元に巻きつけピンどめ。

3 ヘアバンドをねじってとめる。前髪をセンター分けすると、顔の印象スッキリ。

MAKE



丸いチークでガーリーに!

ジルのチークは、★を中心に白以外をMIXして丸くぼかす。ネコ目とのギャップを出します。



アイラインは〝太く、長く〟

M・S・H ラブライナーを濃く太く引き、太幅のままハネ上げ!　ネコ目を意識。



一生モノファンデで肌づくり

あみあや、2人がハマったローラメルシエのベースライン。のびがよく、カバー力も保湿も完璧。くずれずマット肌が続きます!

NAIL

グリッター×ヒョウ柄でお目立ち!

ネイルまでとことんROCK!　ダークカラーな服を選びがちな冬はギラギラにして指先をCDのスパイスに。



鈴木亜美さん（モデル・21才・160㎝）



HAIR

帽子が主役のゆる巻きスタイル

所要時間5分



ちょっとした遠出にも必ずコテを持参して、どこでも巻けるように♪　おしゃれ感がラクに出せる帽子は旅行にはマスト。

コテで毛先全体をゆるやかなウエーブに。帽子をかぶり、前髪を斜めに流して整えて。

MAKE



チークは〝立体感〟命!

インテグレートのABを外側に向けて薄くなるよう入れる。イプサのCを濃淡の境目にのせ立体的に。



マスカラ→黒、アイシャドウ→ブラウンのさじ加減

ブラウンシャドウを、下の目尻から黒目までオン。マジョマジョのマスカラを何度も重ね塗りし、束感まつ毛に!

FASHION

ロンパース&フラットブーツでノーストレス

一見ワンピース風なロンパースはオシャレで動きやすい優秀服。レザージャケットとリボンバッグをプラスして、甘辛MIXしてます!

NAIL

スタッズ&スターでROCKに

80'sテイストは、ネイルでとり入れ!　キラキラ青×ピンク×ゴールドのポップな配色と、親指だけの☆モチーフがお気に入り。



久しぶりに実家に帰省

毎年、年末年始は広島の実家に里帰り。帰るのは半年ぶりだから楽しみ。ヘアもファッションも最低限のもので、おしゃれ感をMAXに引き出すのが腕の見せドコロ♪

田中里奈さん（東京学芸大学4年・158㎝）



FASHION



暗色使いでコンパクトにまとめたレイヤードスタイル

荷物を減らすため、着回しできるものでCD。H&Mのワンピは一枚でもサマになって便利。移動時間が長いので、パーカとスニーカーでラフさも重視しました。

MAKE



ガーリー度MAXの「3点チーク」術

アナ スイのチークを両ほお+あごに、楕円状にぼかす。血色がよくなり、女らしさUP。

ボディもぬかりなく!旅の必需品クリーム

グラムールのミルクは、細かなラメ入り。香りもよく、つけているだけでさわやかな気分に♪



マスカラは2本使いでパッチリEYEに

メイベリンのマスカラのあと、ジバンシイの球体マスカラを部分的に塗ると、ボリュームが出て、パッチリEYEに。

HAIR

テーマはリラックス!カンタンサイド結び

移動中、座席の背もたれに結び目が当たらないよう横めの位置で結ぶのがコツ。大きめシュシュなら、結ぶだけでキマって便利。

所要時間5分



1 毛先をコテで内巻きにします。小さめカールのほうが、顔まわりがはなやいでCUTE。

2 全体の毛先を巻いたら、サイドの耳下でまとめます。大きめシュシュなら、小顔効果も絶大!

HAND&NAIL

ナチュラル&シンプルが基本



ラソースのハンドクリームは、手に透明感が出るので好き。爪が元気になるアーモンド オイルでしっかり保湿するのも大切な日課。

★HAND★



ブルジョワのソーラックは、探し求めていた理想のベージュ。ディーネイルスのトップコートは、ジェルみたいなツヤとぷっくり感が◎。

★NAIL★



PARTYな

ィーシーズン真っ盛りな年末、メイクやヘアにも気合い
けど"頑張った感"は出したくない。カジュアルorリッチ、
ーティーのSPECIALテクは"使える"ヒントがいっぱい!

ちょっとRICHに クリスマス PARTY

有名アパレルブランドのパーティーに
およばれ。大人が多い場所だから、
メイクははなやかに、ヘアは上品さを重視。
指先もきちんとカラーリング!

丸山悠美さん
(会社員・25才・163cm)

ヘア・メイク・ネイル、全部「大人っぽく」を意識しつつ、どこかガーリー感を残すのがミソ! 服は黒のミニベストが可愛いアクセントに♪

FASHION
赤×黒のインパクトで甘すぎないガーリーSTYLE
ファーフリルベスト 9,975円、ハートプリントシフォンコンビネゾン 9,975円、ラビットファーゴム 2,940円、バッグ 5,880円/以上Smaddy(コンクェスト) その他/私物

BACK SIDE

木野園子さん
(Smaddy PR・23才・158cm)

クラッチバッグを片手に、ファッションは背伸びした感じに。でも、ヘアとメイクは、ちょっぴりカジュ感を残すのがこだわりです♪

FASHION
黒が決め手! ざっくりタートルがリッチに変身
ネックウォーマーミックスニット 11,550円、スタースパングルティアードパンツ 8,925円、ネックレス 3,990円、ボールピアス 2,415円 バッグ 5,880円/以上Smaddy(コンクェスト) その他/私物

BACK SIDE

HAIR
実はカンタン! お嬢様風ゆるエレガント

パールつきヘアゴムを使えば、上品さもはなやかさもラクチンに演出できます♪ きっちりまとめず、ふわっとしたフォルムが、大人っぽく見せるカギ。



1 あらかじめ全体を大きくゆるめに巻いた後、おくれ毛を残して高めの位置にポニーテール。

2 大きなおだんごになるよう放射状に、ピンどめ。丸いシルエットを意識してとめていけばOK!

MAKE
溺愛マスカラで驚きのフサフサまつ毛



メイベリンのストレッチマスカラは重ねるたびグングンのびます。デカ目にしたいときは、コージーのつけまつ毛を使うことも。

"くの字"が目元を印象的にするキーワード

ケイトのシャドウ★を目頭に「くの字」に入れると、目元がパッと明るくなります。



顔がキリッとひきしまる三角チーク

ラブクローバーのピンクチークを、角度をつけて入れると、ほおがひきしまって小顔に!



NAIL
パーリーなベビーピンクがプリンセス風



パール・ピンク・リボンの三拍子で乙女! フレンチベースなので、こびない可愛さが好き。

HAIR
ほっそりカチューシャで洗練ダウンスタイル

ワンカールした髪にカチューシャをONするだけ♪ ボブヘアだからアレンジしないほうが、かえって大人っぽさを引き立てます。細いカチューシャが女らしく、パーティー感もグッとアップ!



1 コテで毛先を巻き、ワックスを内側からもみこむ。毛先をボリューミーにちらすとゴージャス感が。

2 前にくる髪を多めにとって、ラメカチューシャをON。顔まわりが一気にはなやか!

3 全体のバランスを見ながら、カチューシャに髪をかぶせる。耳を隠すと、輪郭が小さく見えます。

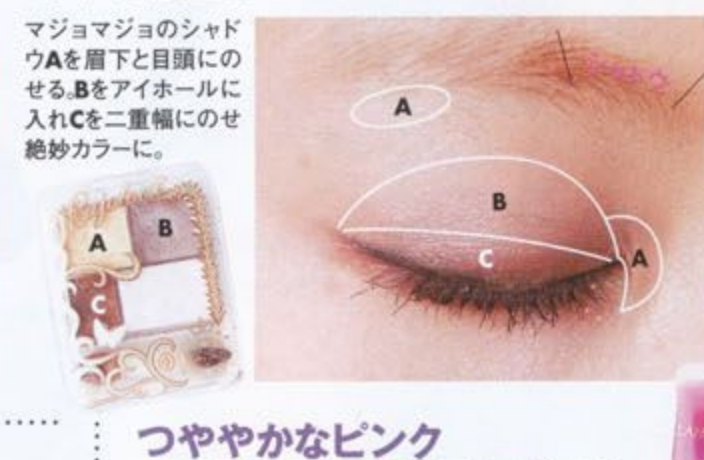
MAKE
パーティーメイクの絶対条件!「3倍まつ毛&キラキラライン」

マジョマジョのマスカラで長さ&カールをキープしたら、ヘレナでボリュームを。ソニプラで買ったラメラインを目の下のきわ全体に引く。



グレー×茶のシャドウMIXで辛め仕上げ!

マジョマジョのシャドウAを眉下と目頭にのせる。Bをアイホールに入れCを二重幅にのせ絶妙カラーに。



NAIL
まっ青な原色カラーで差をつける!



スタッズでエッジーなトレンド感を+。元気な爪が生えるオイルで毎日のケアはマスト!

つややかなピンクベージュで"誘惑する唇"に♡

シュウ ウエムラのベージュリップの上にランコムのピンク系グロスでツヤをオン。





カジュアルPOPな
ホーム PARTY

エリー&せっきーの仲よしコンビがホームパーティーを企画！2人ともラフなカーディガンを着て、ヘアは女のコっぽさ満点に♡

関有美子さん
（東京医科歯科大学6年・155cm）

ホームパーティーだからといって気は抜けない！ メイクと髪できっちり感を出しつつ、ヘアでカジュアルトッピング！トータルバランスが大事！

FASHION

はなやぎワンピと小さめファーで一気にパーティーモード！

ジャケットだときっちりしすぎるので、グレーのカーデで花柄ワンピをカジュアルダウン。ティベット風ファーで気どらないリッチ感をON！

BACK　SIDE

中田絵里奈さん
（会社員・23才・160cm）

ヘアもファッションも大好きなロマ系をベースにして、ふんわり動きを出しました♪ 束感まつ毛でパッチリ、ピンクリップでぷっくりにして美人メイクにトライ。

FASHION

小物使いでコットンワンピ
パーティー仕様に！

ほっこりラベンダーカーデとブーテ
を合わせれば、夏のふんわりワンピが
冬味にシフト。アクセントの星柄タ
ツは黒を選べばコドモっぽくない。

BACK　SIDE

HAIR

ハンドメイドのロマ系ベレー帽で愛され度UP

ボンボンつきの白ベレー帽は、髪を巻くと上品アイテムに格上げ♪　顔の印象も明るく♡



1 コテを縦にして、顔をつつみこむように巻く。ベレー帽に合う、レトロな大きいカールを意識。



2 真上ではなく、斜めに帽子をのせると可愛さUP。すき間から見せるおでこで、アカ抜け！

所要時間5分

HAIR

"THE女のコ"なスーパールーズアレンジ

所要時間10分



1 コテで毛先をワンカールに。巻いた毛束をさきつつ、逆毛を立てる。指でふわふわに散らすと、髪に動きが！

2 大きめリボンシュシュで耳下にゆるくおだんごにまとめます。顔まわり、耳下、えり足の髪を多めに残して！

3 落ちてきた髪をピンでとめます。ゆるさが足りないときは、バランスを見て、髪を引っぱり出してもOK。

いつもより細か
巻いて、毛先を
ばせてパーティ
っぽく。ルーズ
が強調されるよう
重心を下にもっ
いくのが、ガーリ
のポイント。

MAKE

顔に凹凸が生まれるノーズシャドウとラメライン



マジョマジョのシャドウ★を鼻のつけ根に入れてホリ深に。アーバンディーケイのラメを目頭に入れると、目元がはなやか！

ラインは断然「ハネ上げブーム」

マジョマジョの黒ライナーで少しハネ上げてネコ目に。上下にインラインも入れて目ヂカラ倍増させます。



研究をかさねたこだわりの縦長チーク



シュウ ウエムラのチークを縦長に入れると大人っぽくなります。

NAIL

手をきれいに見せる透きとおったグレーネイル



O・P・Iのクリアグレーを塗ると意外にも手が白く見える！TINSのゴールドラメとトップコートもmy定番。

"100均"マスカラでボリューム束感まつ毛！



まつ毛が扇形になるよう、ブラシの先を使って束をつくる。100均の200円マスカラは見つけると大量買いの大ヒット！

MAKE

ナチュラルブラウンでドーリーEYE♡



韓国で買ったシャド
は、パレットのBを二
にON。やさしい茶色
ので、一色でも目の印
がやわらぎます。Aを
袋にのせるとぷっくり
て可愛い♡

NAIL

世界にひとつ！スターネイルに胸キュン☆



イニシャル入りで個性を発揮！POPなスターを散らしてテンションUP。

透明ピンクグロスでめざせ！　大人キュート



立体感を出した
ので唇の中心
けのせて、あまり
げないのがコツ
ツヤのあるDior
ピンクを愛用。

PART3

新旧メイツのドキドキ♥デートなヘア・メイク・ネイル

LOVE度が上がるXmasデート。ヘアもメイクもトクベツ感を出して、彼のハートをくすぐりたい！ そこで、いちばん身近な頼れるお手本、新旧minaメイツたちのデートスタイルを緊急リサーチ！

ドライブ♥デート



現minaメイツ
南友里香さん
（東京医療専門学校2年・158cm）

運転中はずっと隣に座るので、"どうしたら横顔が可愛く見えるか"を意識します。車内でさりげなくアピールできる「いい香り」もマスト！





SIDE SIDE BACK

FASHION

スッキリミニワンピで美脚ライン見せ！

座ると目がいく、脚がきれいに見えるようにコーデ。ワンピとラメ入りタイツで美脚を作り、赤のガマロバッグをひざ上にちょこん！でアクセント。

HAIR

横顔重視な"右"サイドひとつまとめ

運転席側にお花をつけました(笑)。座ったときに髪が乱れないよう、低めに結ぶのがポイントです。ビビッドな細カチューシャで旬顔に！



1 軽くボリュームを出したいので、毛先だけ巻きます。顔まわりは強めにカールさせて。



2 BIGシュシュで右サイドに結んだら、バランスを見て髪を引き出し、ラフにくずす。



3 細カチューシャをオン。バッグと同じ赤で[illegible]

所要時間8分

MAKE

急な接近戦に備えるなら、断然マット肌♡





いつもより時間をかけて肌づくり。大きめブラシでRMKのルースパウダーを顔全体にON。薄く重ねることで、マットかつ透明感のある肌に。



お手頃グロス1本で憧れぷるるんリップ

ちふれの赤グロスは重ねるたびに色づくから、シーン別に色の濃さを調節できます♪



HAND

彼もお気に入りの香るボディバター

特別な日は、手だけじゃなく首元にも塗ってフレグランス使いしています。もちろん、肌もしっとり♥



デートの日は必ずこのクリーム！

オススメ品

ディズニーシー♥デート



第2期minaメイツ
山内あいなさん
（桜美林大学3年・156cm）

私も彼も雰囲気のあるディズニーシー派。歩き回っても乱れないヘアをポイントに、メイクとネイルのパール感でクリスマスをイメージ！





BACK SIDE

FASHION

ファー&フリル使いで豪華フェミニンスタイル♥

Laymeeのシャツワンピの下にフリルパンツを重ねて、動きやすさを確保。マフラーとブーティのファー使いで、全体のバランスをとりながらはなやかさもプラス。

HAIR

メリハリつけたおだんごヘアで小顔が実現！

"サイドはぴったり、おだんごにボリューム"が頭を小さく見せるコツ。残しておいた顔まわりとえり足のおくれ毛を巻いて丸顔をカムフラージュ。



1 顔まわりとえり足を残し、一番高い位置でまとめてから、毛先全体をMIX巻き。



2 巻いた毛束をくずしながら指で逆毛を立てて、自然なボリュームを出します。



3 すき間ができないよう、丸く大きなフォルムを意識して1束ずつピンでとめる。

所要時間10分

MAKE



上品パールがキメ細かな美肌のカギ

ボーテ ド コーセーのグリッタージェル&ルースパウダーで輝く肌に。すべてパール入りなので、夜までくすみ知らず！



万能ラメパワーで目ヂカラ、2倍！



キャンメイクのグリッターパウダーをアイホール全体に。まばたきのたびにキラキラが光る！

NAIL



メイクにもネイルにも大活躍!!

Xmas仕様♥ 粉雪みたいなホワイトネイル



DHCのマニキュアでグラデーションを作ったら、アイメイクに使ったラメパウダーを爪先にON。シンプルだけど、指がきれいに。

スケート♥デート



現minaメイツ
阿久津ゆりえさん
（フリーター・20才・166cm）





BACK SIDE

FASHION

着心地も見た目もあったかなボア・モコスタイル

真っ赤なハート型にひと目ボレした、FREE'S SHOPのイヤーマフを主役にコーデ。動きやすくて温かい、ネルシャツとデニムショーパンでトレンド感も機能性もバッチリ！

HAIR

360度可愛いアシメトリー編みこみ

手が込んで見えるのにテクいらず♪ アクティブに動くデートだから、ちょっとのことではくずれない、きっちり編みこみがベスト！



1 全体を7：3に分けて大きな束から編みこみ。大→小の順で編むとバランスよく仕上がります。



2 毛束を大きくとり、ゆるく編むのがコツ。2つの編みこみはそれぞれゴムで結んでおく。



3 小さい編みこみをえり足に沿って毛先を隠すようにピンでとめれば、できあがり！

所要時間5分

MAKE

上気したほおを演出するまんまるチーク



発色がいいので、アイシャドウをチーク使い。ほお骨にポンと丸く置いたら外側にぼかしてキュートに！

うるうるぽってり♥ヘルシーリップに





アイシャドウ

マジョマジョの赤グロスを中央にたっぷりのせ、外側にのばすと血色がよくなり、顔色が一段と明るくなるんです♪

NAIL



やさしげレッドのほっこりフレンチ



C/Oのラメ入り赤でフレンチネイル。先に細く重ねると、厚みが出てぷっくり仕上がってキュート。ガーリーな爪は彼にも好評！



お台場夜景デート

現minaメイツ
前林由佳子さん
(フリーター・22才・161㎝)

お台場の夜景は毎年恒例。去年は3回も見に行きました。夜でも沈まないように、メイクは濃いめ。キラキラはマスト!



FASHION

チェックストールが細見せをバックアップ

着ぶくれしたくないので、ロングJK、ショーパン、ニーハイブーツと、ほっそり要素をつめこみ。チェックストールでロンドン風に♪



HAIR

スタイルUP! いつもより1.5倍のデカだんご

コーデの縦ラインを強調するような、大きめおだんごを。大好きなリボンモチーフゴムでおしゃれ感と可愛らしさをプラス♥



1 一番高い位置で結んだら、細かく逆毛を立てて。おだんごのボリュームを出す。



2 毛先をしまうように、ピンどめして、おだんごに。空気感を意識してふんわりと。



3 おだんごをつぶさないよう、リボンゴムをかぶせます。仕上げにハードスプレーを。

所要時間10分

MAKE

ゴールドシャドウで顔をキラキラジャック☆





濃いめチークでLOVE度高め♥



キャンメイクのチークを黒目の下、ほおの高い位置にぼかす。さらに中心に少量をのせて血色強調します。

エクセルのゴールドシャドウをアイホールにのせると、凸部分が強調され、一気にはなやか! 目の下にもONして顔のツヤめきUP。

HAND

リップクリームで驚きの集中保湿



リップでオイル補給をし、甘皮にうるおいを! カサカサではネイルをしていても魅力ダウン。



バースデーデート

第1期minaメイツ
一戸加奈さん
(文化女子大学4年・160㎝)

12月12日が誕生日なので、気分も新たにイメチェンして、彼をビックリさせる計画♪ ファッションもビューティーも"辛口"に挑戦!



FASHION

テーラードJK×レギンスの最旬かっこめコーデ

パンツをはくのは本当に久しぶり。NINEの辛口なプリントTにシップスのジャケットで、大人のマニッシュスタイルに。パンプスで女らしさも!



HAIR

分け目をチェンジするだけで印象ガラリ!

前髪がのびたので、大人っぽい印象になるセンターパートに挑戦! 顔を包みこむように巻いて、女度高めのダウンスタイルに。



1 アイロン前にグラマラスカールローションを巻きたい部分にふりかけると、カール力UP!

オススメ品



2 全体を内巻きにしたら、半分に分け、毛束ごとまとめてアイロンを当てる。



3 手ぐしで整えたら、グラマラスカールスプレーを毛先全体に。一日中カールが持続!

所要時間15分

オススメ品

MAKE



すっぴんみたいなツヤ肌のヒミツ!

免税店で購入したサンローランのマットベースのサラサラ感にやみつき! これだけで、くすみも一気に消えます。

男ゴコロをくすぐる涼しげアイライン



いつもより濃く、長くアイラインを。強いまなざしで、彼をドキッとさせるのが狙い。顔のパーツが寄りぎみなので、目線を外側に集める効果も。

いつも一緒のピンクボトルは化粧直し用



バッグに常備しているジルのミスト。フルーツ&アロマの香りで気分もリフレッシュします。

オススメ品

HAND&NAIL

女度を上げる! お"手"入れ方法



バラが香るジュリークのハンドクリームで手がもちもちに。ネイルはアクセに合わせ、ゴールドで統一。



ディナーデート

現minaメイツ
古田ちさこさん
(販売員・23才・156㎝)

彼が予約してくれたレストランへ♥ クリスマスは、とにかく"可愛いこと"が第一条件! メイクもいつもより甘めで!



FASHION

ホワイト×ゴールドでプレミアムなゴージャス感

特別な日だから、可愛さ重視で白コーデにチャレンジ! その分足元は黒でひきしめます。大人レストランではブーツではなくパンプスを。



HAIR

自分ヘアでつくるお手軽きゃしゃカチューシャ

顔まわりを編みこんでカチューシャにアレンジ。可愛らしさとトレンドを同時にGETできて、大人め服にもマッチします。



1 やわらかめの軽いワックスを根元からもみこみ、髪全体にふんわりとしたボリュームを。



2 右耳上の毛束を取って、頭を左斜めに倒しながら後ろに向かって編んでいく。



3 ⅔まで編んだら毛先まで三つ編みにしてピンどめ。三つ編みは、ピンがとまりやすい。

所要時間15分

MAKE

やわらかな印象を叶える"うす眉"





顔にマッチする★のカラーを眉頭〜眉山に入れる。眉尻だけペンシルで描き足します。

大人可愛いパープルラメMAGIC☆

ジルのラメパウダーを目尻にポンポンと丸くぼかして、アクセントづけ。パープルでいつもよりも色っぽさを出してみました。



こだわり3アイテムで誘惑リップ♥



ジルのリップバームの後、シャネルのA.Bを唇全体に塗り、深みのある赤系に。最後に、ジルのラメピンクグロスでツヤ感をON!



NAIL

大きめビジューで大人のエスニックネイル



白フレンチをベースに、両手1本ずつ、ストーンをプラス。遠目でも指先がキレイに見えるお気に入りデザインです。



所要時間5分



5 …毛束から少量の髪をとって、…ゴムを隠すように巻きつけ…。毛先はゴムにはさんで。

4 後頭部の毛束を適度に引っぱり出して、さらに抜け感を。頭の形もキレイに見える。

3 バランスを見ながら前髪を引き出すと、顔まわりにゆるいニュアンスがつきます。

2 細めのゴムでルーズにひとつ結び。手ぐしでとかしながら、ざっくりまとめるのがコツ。

1 油分多めのやわらかいワックスを髪全体にもみこんだら、ヘアバンドをON。

HAIR

太ヘアバンドでゆる可愛アレンジ！

友人とプロデュースした「RATIS」のヘアバンドで、リラックス感＆スペシャル感を同時にGET。黒で小顔効果も！

目の下ギリギリの**横長チーク！**



…ジョマジョのオレンジチー…を横長に。上の位置に入れ…ことで可愛らしい印象に。

グレーシャドウで目元涼しげ

MAKE



普段は使わないカラーをプラス。ケイトのグレーシャドウをアイホールに入れる。マジョマジョのマスカラは2度塗りして長さを出します。



マットな**リップ**がマイブーム



今年らしいマットな唇は、コンシーラーでくすみを消し、M・A・Cのオレンジベージュをオン。



あざやか一色塗りがキホンです！

NAIL

韓国で買ったマニキュアを一色塗り。コーラルピンクでやさしげな手元に見えます。オススメブランド、ウスルエアラインズは、高いけどツヤ・発色がピカイチ！



FASHION

クラシックなベロアガウンでエレガント！

夜まで仕事なので、パーティー感はさりげなく。ポルカドットのベロアガウンは胸元リボンがはなやか。ラフなUSEDデニムでバランスよく♪

KOKOROスタイリスト
辻のぞみさん（26才・160cm）



スタッフ全員での打ち上げは、年末の恒例イベント♪ "ゆるリラックス"はそのままに、小物使いやポイントメイクで、スペシャル感をプラスします。

PART 4

…ヘア・メイク・ネイル

…い！「さすが」のセンスは見習いドコロ、満載です♪

HAIR

プチハットみたいな**BIGおだんご**

正面に作った存在感バツグンの個性派おだんごで、イベント気分を高めます。目線を集めるので、スタイルアップにも効果的！

所要時間6分



4 …ろの毛束をねじりながら、…のおだんごに巻きつけて…ピンでとめる。前髪部分を…飾りピンで整えれば完成！

3 前の毛束をねじりながらピンでとめておだんごを作る。きつくねじると、仕上がりが小さくなるので、ゆるめに。

2 残った髪をすべてまとめて、一番高い位置でポニーテール。前後2つの毛束がある状態になります。

1 前髪＋耳より前の髪を集めて、前髪の生えぎわあたりで結ぶ。前かがみになると、まとめやすい。

年末は、音で疲れを吹き飛ばす予定！ 時間がたっても乱れないヘア、暗闇でも目立つメイクにこだわって、カジュアルに仕上げました。

…愛用マスカラで"**ボリューム＆ロング**"に



…ポール＆ジョーのマスカラデュオは、太さ＆長さが…出て目元がハッキリ！ 長時間つけてもパンダ目…にならないので、汗をかいても問題ナシです♪

暗くても生える**ギラギラシャドウ**

MAKE



光に当たると強めに輝くRMKの大粒ゴールドシャドウを、まぶた全体に広げて、目尻に重ねづけ。LIVEだからやりすぎくらいがいい！

…丁寧な**ケア**と**甘〜い香り**がMYモットー

NAIL

…クロエのクリームは、香りがとにかく大…好き！ 香水がわりに全身にも。爪は…やすり、オイル、ウッドスティックできち…んとケアを欠かしません。





ほんのり色づく**M・A・Cのグロス**

M・A・Cのベージュ系グロスは、上品な色づきとツヤ感がお気に入り。メイクのテイストを選ばないので毎日ヘビロテ！



FASHION

個性派リッチなアメカジスタイル

デニムシャツ、レザースカートのアメカジアイテムで元気なイメージに。インパクト大な首元ファーで、ライブに向けて気分を盛り上げます♪

PLEDICA スタイリストアシスタント
浜本愛さん（26才・161cm）





友人とキャンプへ!

お休みに、近場のキャンプ場へ! 一日中外にいるので、動きやすさはマスト。ビタミンカラーのファッションとメイクで元気な印象を意識!

HEARTS スタイリストアシスタント
外山美紀子さん(24才・160cm)

HAIR

三つ編み×おだんごで可愛さMAX!

一日中動くので、髪がくずれないおだんごヘアに。流行の編みアレンジをとり入れて、のびかけの前髪もスッキリ! カンタンなのに手が込んだように見えるのでオススメです。



1 前髪とトップの髪をまとめて斜め前方向に三つ編みに。大きくゆるめに編むのがポイント。

2 編んだ毛束を円を描くように、まとめてピンでしっかり固定。飛び出した毛もピンでとめて。

3 後ろ髪を高い位置でポニーテール。毛先をコテで巻いておくと、まとめたときにはなやかに。

4 毛束を2つに折り、大きなリボンゴムでおだんご風に結ぶ。毛先はそのまま遊ばせて。




SIDE
BACK

MAKE



「鼻チーク」が断然キュート!

シュウ ウエムラのチークを、ほおの一番高い位置から鼻の頭にまで横長に広げると、日焼けしたような可愛らしい印象に。

赤みLIPはリップバームで♡

ほんのり色づくボディショップのリップバームを愛用。ラメ入りだからはなやかさも出るんです。

黒目がちな"くっきりEYE"!

NARSシャドウAをアイホールより太めに、Bを目尻から重ねてグラデに。RMKのゴールドシャドウを二重幅に重ね、シャネルのペンシルで上下インラインを。

ベースシャドウ
キラキラシャドウ
黒アイライナー

NAIL

ヒョウ柄よりスモーキーなキャット風が新鮮!

全部同じ柄だと飽きるので、黒ドットをON。ミニリボンでゴールドを効かせて、脱地味に。

FASHION

カラフルにまとめたアウトドアSTYLE

大自然の中でも目立つ(笑)、ド派手ナイロンパーカはPatagoniaのキッズ。雨の日やアウトドアなイベントに重宝するので、1枚持っていると超便利!

何かとイベン[ト]

年末ならではのイベント時、絶対可愛いサロンスタッフの…



クラブでカウントダウン!

クラブイベントはライトに反射する"光りモノ"がオススメ。黒のキラキラワンピに合わせて、メイクやネイルも光沢感とダークカラーにとことんこだわります!

スタイリストアシスタント
MIZUKIさん(23才・157cm)


SIDE
BACK

HAIR

頭の形が美しく見える! Wおだんご

服もメイクもクールなので、ヘアはおだんごが2つのゆるいスタイルでバランスをとります。ラフにまとめるのが可愛く仕上げるコツ。



1 髪の毛を耳上、耳下の2つに分ける。上の髪を手ぐしで集めたらゴムで結んでおだんごに。

2 下の髪も上と同様に、手ぐしでおだんごに。おくれ毛は、両サイドのえり足を1束ずつ残して。

3 鏡でバランスを見ながら、指でトップの髪を引き出す。後頭部がふんわりして頭の形がキレイに!

4 上下おだんごの髪を指で広げて、ゆるく形を整える。ハネたり飛び出す毛束はピンでとめてOK!



MAKE



ピンクラメ×黒ライナーでグラフィックな目元に

ヨレないように、目をあけながらアーバン ディーケイのピンクラメを上下のきわにON。エテュセの黒ペンシルで上下にインラインを引き、強いまなざしを演出します。

チークもピンクで統一感を

ジバンシイの4色チークをほお骨を中心に丸くぼかす。逆三角形の顔の印象がやわらかくなります。

マットなLIPが気分です!

M・A・Cのピンク系ルージュをじか塗り。あえてツヤや血色感をおさえて、クールな印象をキープ!

FASHION

ラメラメワンピでとびきりお目立ち☆

ラメワンピ&ボーダータイツで個性を主張! 全身黒でまとめれば、やりすぎ感はゼロ。クラブスタイルは目立ってナンボです!

NAIL

カクテルが似合うミッドナイトな指先

O・P・Iのダークブラウンがベース。両手に一本ずつ、TiNSのラメマニキュアを重ね塗りして、ネイルにもキラキラをプラス!

＼お悩み別にお答えします／

ベース作りから教えて！ 人気サロンスタッフ発！ 真冬のイベントアレンジ術

PART5

「髪質に問題があってヘアアレンジなんてできない……」とあきらめているアナタのために、3名の救世主が登場！ぺちゃんこ、パサつき、ハネのお悩み別に、ベース作りのプロセスから完全レクチャーしてくれました♪

大坪さんのヘア悩み

すぐに根元がぺちゃんこに



コレがおすすめ

空気をあやつって ぺちゃんこ髪がふんわり！

ルシードエル ベースデザイニング #エアリーライズミスト 100ml 735円／マンダム

根元にシュッとしてもみこむだけ。空気を含んだようなふんわり感が実現！ ハリ感も出て、サラッとした軽い仕上がりに。

ここが重要 スタイリング前に4STEP



1 ドライヤーで根元を立ち上げる
ミストをする前にドライヤーで根元を起こしておくと、ふんわり感が長もちします。

2 #エアリーライズミストを根元にシュッ
5〜10cmほどミストを離して、ボリュームを出したい部分の内側にシュッと吹きかける。

3 液が行き渡るよう、両手でもみこむ
根元が立ち上がるよう、いろんな方向からくしゃくしゃともんで、ふんわり感を出します。

4 再度ドライヤーで毛先をクセづけ
カールをつけるため、半乾きの状態の髪を、指でくるんとさせてブローする。

アレンジプロセス



1 サクランボ大の#ヘアメイクを手のひらにのばし、下から持ち上げるように毛先にもみこむ。

2 サイドに寄せて、2つの束を作りねじる。編まずにねじると、後からエアリー感が出やすい。

3 ねじった髪から毛束を少しずつ引き出して、さらにふわっとニュアンスづけ。

4 ねじった髪をくるるっと内側にまとめる。ランダムにピンでとめれば完成！

ルシードエル デザイニングポット #ヘアメイク 60g 840円／マンダム



使ったのはコレ！

ナチュラルな毛流れや束感をデザイン。しっとり感のあるスタンダードタイプ。



シンプルだけど上品なUSED着こなし

黒ワンピは1枚だけでサマになり、切り替えで着やせ効果も。ハズしに使ったUSEDのGジャンはひきしめにも一役かってます♪



SIDE

BACK



ルーズにまとめたエアリーアレンジが新鮮

GARDENスタイリストアシスタント 大坪亜紀子さん（26才・162cm）

OFFの日に映画館へ♪

すいている平日の映画館で映画を見るのがストレス発散方法！ そんな日は、空気感のあるリラックスヘアが気分です。

田村さんのヘア悩み

寝グセ・ハネがまとまらない



BACK SIDE



コレがおすすめ

夜の間にうるおいを閉じ込め、スタイリングしやすい髪に

ルシードエル ベースデザイニング #ナイトスパイスクリーム 100g 735円／マンダム

「つけて乾かすだけ」の寝る前のひとワザで、寝グセ、クセ毛、ハネをなくし、起きたときの髪がしっとりまとまります。



ファーストールでスーパーゴージャス

ドレスワンピはフリルが熱帯魚のしっぽ（笑）みたいでお気に入り。レトロな赤パンプスとのカラーリングを楽しみました。



GARDENスタイリストアシスタント 田村由貴恵さん（25才・156cm）

レセプションパーティーへ

はなやかな場所だから、ファッションもヘアも、リッチ感を満載に。前日夜からのケアでアレンジもバッチリ！

ここが重要 おやすみ前の4STEP



1 つける前の条件と液量
洗髪してタオルドライしたあとのキレイな髪につけます。セミロングで2、3プッシュ。

2 #ナイトスパイスクリームをなじませる
クリームを手のひらでのばしたら、クセやハネの気になる部分に両手でなじませます。

3 根元からドライヤーで乾かす
髪を引っぱりながら、熱風をあてる。根元から乾かすのがまとまりやすくなるコツ。

4 水分が残っている髪にブローをする
8割くらい乾いたら、太めのブラシで内巻きにブロー。こ……

アレンジプロセス



1 髪を耳の前後に分け、前の髪を右サイドから編みこみ。ふんわりとキレイな頭の形に。

2 後ろのブロックを毛先までゆるく編みこみ。ゴムで結んだら、指で編み目をほぐす。

3 前後の編みこみを合わせて結ぶ。毛束を巻いてゴムを隠すと、こなれ感がグッとUP！

ルシードエル デザイニングポット #エッジィムーブ 60g 840円／マンダム

弾力のあるファイバーで毛先が遊びやすくなります。適度な粘りけもあり、束感もラクチン♪



使ったのはコレ！



教えてくれたのは

GARDEN
㊟東京都渋谷区神宮前6-12-18 The Iceberg 5F ☎03･5468･8686 ㊎12時〜22時、土・日・祝10時〜19時 ㊡月 http://www.garden-hair.jp/

渡辺さんのヘア悩み

からまりやすくパサつく髪



まるいシルエットでヒョウ柄も可愛めにシフト！

ZARAの珍しい青とピンクのグラデーションワンピは、合わせ方で印象チェンジするスグレもの。丸みのジャケットで甘めに。

SHOPPINGデート♥

久しぶりに彼と待ち合わせ。ガーリー度高めのデートにピッタリのヘアアレンジで、ドキッとさせちゃう予定です♡



GARDENスタイリストアシスタント 渡辺由布子さん（26才・171cm）

からまず、指通りもスムーズ しっとり感を与えてくれる

ルシードエル ベースデザイニング #レイヴェールスプレー 125g 735円／マンダム



コレがおすすめ

グロスオイルのヴェールでしっとりしたツヤ髪に。手ぐしも通らないくらいに困っているダメージヘアさんにオススメです！



BACK SIDE

ここが重要 スタイリング前に4STEP



1 内側に#レイヴェールスプレーをする
5〜10cmほど離して、髪の内側からスプレーします。手でガードして液をしっかりキャッチ。

2 外側にもスプレーしてツヤ髪に
トップから、髪全体に液がつくようにします。ムラのないよう、いろんな方向からスプレーを。

3 手ぐしでからまりをOFF
まずは、ブラシは使わず、手ぐしでやさしくとかします。徐々にしっとりした実感が出るはず。

4 ブラッシングで理想の髪へ
ブラシで、髪全体になじませるようにとかします。ツヤ髪になり、指どおりがなめらかに！

アレンジプロセス



1 #モイストヘアクリームを全体にもみこむ。毛流れがスムーズになり、まとまりやすい。

2 ねじりながらサイドに寄せます。正面からアレンジが見えるよう耳上にハーフアップ。

3 しっかりねじったところをピンでとめます。ゆるまないように、根元までしっかりピンを。

4 ねじった毛束をさらにねじっておだんごを作り、毛先を散らしながらピンで固定します。

5 最後に、カチューシャをオン。正面からも、まとめた髪が見えるようにバランスを整える。

ルシードエル デザイニングチューブ #モイストヘアクリーム 150g 630円／マンダム



べたつかず、さらっとした使用感。広がりをおさえ、毛先までしっとりまとまる！

使ったのはコレ！

なりたいヘアSTYLEがここにある!!

長さ別 冬髪レッドカーペット

本格的な冬が到来した今、気になるのは冬のトレンドヘア。
そこでminaが、冬のヘアSHOWを開催！　たちまち可愛く
おしゃれになれる、運命の髪型がきっと見つかります！

◎撮影／古谷利幸(F-REX on)　◎スタイリング／蜂谷優子
◎読者モデル(ナンシー＆ポール)／杉村友、粕谷聡　◎取材・文／沢田洋子
◎撮影協力／AWABEES、EASE　◎編集協力／佐々木美
●取材店リストは230ページにあります



おしゃれボブ大賞

受賞の理由

ゆれる前下がりカールで、最新モードボブの誕生!!

PART 1

カリスマスタイリストの『冬の本命ヘア』

minaヘアアカデミー賞発表

いよいよ始まったヘアSHOWの第1ステージでは、
カリスマ的人気で大活躍中のスタイリストが提案する、
冬の本命ヘアを発表。どれも可愛くて目移りしちゃいそう!

東京イチのモード系サロン

受賞サロン!

Double

一歩先行くおしゃれヘアを提案するDoubleは、レトロ可愛いボブが冬の大本命。毛先のワンカール、厚め前髪、そして顔まわりの前下がりラインと大人っぽさとモード感をちりばめたのが今年らしい!

〈サロンDATAは、P174をチェッ

彩七まいさん(モデル・23才)



BACK　SIDE

アッシュ系カラーで透明感ある髪に

肩揺れカールで女のコ度アップ

ワンピース 3,675円／D.O l'enfant vert渋谷公園通り
ファーボレロ 7,245円／SHINE BE MODEL　ネックレ
1,365円／ルイ・ヌーベル原宿





石川瑠利子さん（神田外語大学3年）

耳から後ろの毛先にゆるいパーマをオン

パールオレンジで髪をやわらかく

好感度ヘアになれる pizzicato

受賞サロン2

pizzicatoが提案するのは、質感に変化をつけたショートボブ。顔まわりはシャープなストレートにして、小顔に。後ろはゆるパーマでやわらかさをプラス。ナチュラルで清楚な雰囲気のグッドガールへ！

㊟東京都渋谷区神宮前1-8-18 マンパビル2F ☎03・5411・3151 ㊢12時～21時、土・日・祝10時～19時 ㊡火、第3月 http://www.pizzicato.jp

ブラウス 4,998円／ライフ ドルチェ ラボ プランタン銀座 キャミソール 1,995円／アース ミュージック&エコロジー新宿



さらツヤショートボブ大賞

受賞の理由

ピュアなナチュ可愛ボブ……実は、小顔効果絶大！





小西莉紗子さん（T大学4年）

顔まわりの強めウエーブでモード感UP

ふわふわカールで後ろ姿も可愛く♥

ワンピース 6,993円／topic luxe新宿



洗練ウエーブ大賞

受賞の理由

無造作でもサマになる、強めウエーブがおしゃれ

ガーリーヘアはおまかせ FLOWERS

受賞サロン3

根元からたっぷりボリュームを持たせたウエーブヘアが、今年のイチオシ！　思い切って短め前髪を合わせるのが、おしゃれの鉄則です。カジュアル感も甘さもあって、トレンド服にも相性抜群♪

㊟東京都渋谷区神宮前5-3-21 ☎03-5774-8707 ㊢12時30分～21時30分、土10時～20時、日・祝10時～18時 ㊡月、第1・第3火 http://www.flowers-617.com/



ふわくしゅミディアム大賞

受賞の理由

ふわっふわパーマは、可愛いのに媚びてない！

個性あるヘアを叶える

受賞サロン

drive for GARDEN

「スイートカジュアル」をテーマにしたウエーブヘアは、インパクトがあるのに飾らない、ナチュラルな雰囲気が持ち味。動くたび表情を変えるふわ質感で、伸ばしかけヘアもグッとアカ抜けます。

㊟東京都中央区銀座2-5-11 DE BEERS GINZA BUILDING6F ☎03・3562・8686 ㊌火・木11時30分～21時30分、水・金12時～22時、土・日・祝10時～19時 ㊡月 http://www.garden-hair.jp/



ファーネックレスつきワンピース5,145円／SHINE BE MODEL

阿久津ゆりえさん（「mina」メイツ「フリーター・20才）



SIDE

ランダムなカールでラフな質感に

BACK

スプレーワックスをかけるだけでOK



ナチュ可愛ヘアで人気沸騰

受賞サロン

LIPPS

ブームが続くセミロングを、グッと女のコらしく見せてくれるLIPPSのエアリーヘア。顔をふわっと包み込むようなソフトなカール&くびれフォルムの最強コンビで、小顔効果もある美女ヘアに！

㊟東京都渋谷区神宮前5-9-2 テラッツァ表参道1F ☎03・5468・0158 ㊌12時～21時、土11時～21時、日・祝10時～20時 ㊡月、第1・第3火

http://www.lipps.co.jp/

モテ系セミロング大賞

受賞の理由

甘いのにナチュラル！と、女子のハートをトリコに♥



引き続きヘアアカデミーをお楽しみください！



山内あいなさん（桜美林大学3年）



SIDE

くびれフォルムで首筋もほっそり

BACK

MIXパーマで、ふわっと軽い質感に

ブラウス 5,985円／アンティローザ本店 ネックレス 3,990円／cuccia（コラボレーション・プレスルーム）

冬髪プレイバック

続く第2ステージでは、人気サロモが最新の冬ヘアで登場。
さらに、mina誌上で話題を集めた過去の冬髪も大公開！
可愛く進化し続ける、彼女たちのスタイルに注目です。



今回、担当してくれたのは apish jeno（アピッシュ ジェノ）

㊟東京都渋谷区神宮前5-47-12 パインビレッジアネックスB1F ☎03・6419・3855 ㊑水・土11時～21時、月・木11時～20時、金12時～21時、日・祝10時～19時 ㊡火 http://www.apish.co.jp/

女のコらしいロングが定番

伊藤沙織さん（apish jenoレセプション・23才）



©勝吉祐介（PEACE MONKEY）



©太田功一



ニット 3,990円／アース ミュージック&エコロジー新宿　ネックレス 6,090円／キャセリーニ



今回、担当してくれたのは boucle（ブークル）

㊟東京都渋谷区神南1-15-9 岩瀬ビル3F ☎03・3780・0337 ㊑13時～22時、月・土・日・祝11時～20時 ㊡火、第3水 http://www.boucle.jp/

髪型の冒険が大好き♥

一戸加奈さん（文化女子大学4年）



©森浩司



©宗隆



カーディガン 9,345円／cuccia（コラボレーション・プレスルーム） キャミソール 3,360円／アンティコーサ本店

PART 2

mina ヘアアカデミー賞 主演女優賞発表!

超人気サロモの



個性をアピれる超ロングは、モードっぽいのに女子度高め

今回、担当してくれたのは　ウルトラシー ULTRA©

㊟東京都渋谷区神宮前3-21-16　☎03・3796・3955　㊢11時～21時、土11時～20時、日・祝11時～18時　㊡火

最先端なヘアがいつも注目の的!

鈴木亜耶さん （モデル・20才）



©古財秀昭



©古財秀昭



ボーダーカットソー 5,145円／SHINE BE MODEL



重めウエーブと相性よし!な短め前髪でおしゃれ度2倍に

今回、担当してくれたのは　アンティ ラグーン anti lagoon

㊟東京都港区南青山5-3-10 FROM-1ST BF　☎03・5778・7111　㊢11時～21時、木・金13時～22時、日10時～20時、祝10時～19時　㊡不定休　http://www.anti-world.jp

真似したいガーリーヘアの常連読モ

村田紗紀さん （イラストレーター・25才）



©古財秀昭



©生田祐介（f-me）



ボア切り替えブラウス 9,975円／ISBIT GUARDIAN（ISBIT DAIKANYAMA）　ネックレス 7,140円／アンティローザ本店

PART 3
minaヘア アカデミー賞 作品賞発表!

オーダー殺到! 人気ヘアランキング

注目のラストステージは、人気サロンでオーダーが集中しているトレンドど真ん中ヘアTOP3を、まとめて大発表! ぜひお気に入りヘアを見つけてね。

★★★ Double ドゥーブル

東京都渋谷区神宮前4-13-13 フォレストプ
ザ表参道 ☎03・3475・6060 営12時～
時30分、土11時～20時、日・祝11時～19時
第3月、火 http://double.ne.jp

No.1

ーズに毛束が
遊ぶ、大人可愛い
ボブが大ヒット

いざらしのような無造作カール感がおしゃれ度満。毛先のラフな動きは、エ張りさんの輪郭をさりげなぼかす効果もアリ。

ラウス 6,195円 SHINE BE MODEL ネックレス 1,95円/アース ミージック&エコロー新宿 ●モデ/関根スミコさん看護師・25才)



No.2

フェミニンな
美女ウエーブで
オーラを発信!

ガーリー派にオススメのウエーブヘアがコレ。やや強めにかけることで、毛量が少なめ&細めでもふんわりボリュームヘアになれる!

カットソー 6,825円/SHINE BE MODEL ●モデル/酒匂彩名さん(東京芸術大学1年)



No.3

顔タイプを
選ばない
ふわ軽ショート

顔まわりはふんわり、毛先は外ハネの軽快な動きをメイク。メリハリを強調したショートヘアは、どんな顔立ちにもハマる万能さが◎。

チェックネルチュニック 7,245円/Spanish Harlem (Romeo y Julieta原宿店) ファーベスト 9,975円/アンティローザ本店 ●モデル/満埼ひとみさん(会社員・23才)



★★★ rivage リバージュ

住東京都渋谷区神宮前4-26-27 原宿Ysビル2F ☎03・5411・7270 営11時～21時30分、土10時～20時、日・祝10時～19時 休月、第3火 http://www.rivage-hair.jp/

No.1

表情がはなやぐ
重ふわカールに
ラブコール殺到

上のほうから大きくうねりをつけたウエーブヘアが、ロングをさらに女のコらしく見せるポイント。重め前髪で今どき感もイン!

ブラウス 4,095円/SHINE BE MODEL ●モデル/竹本澪さん(関東学院大学1年)



No.2

前髪がポイント!
カジュ可愛ヘア
の新定番

ストレート質感でツヤをキープしながら、毛先だけワンカール。ほのかな丸みとゆれ感が生まれて、可憐な印象のセミロングが誕生。

ブラウス 6,195円/SHINE BE MODEL ネックレス 1,470円/ルイ・ヌーベル原宿 ●モデル/高山直子さん(モデル・25才)



No.3

自然なツヤと
丸みで好感度
抜群のボブ

重厚バング&顔を包み込む毛先のワンカールで、小顔効果を引き出してくれるボブヘア。ベージュカラーで軽さを演出するのもコツ。

ブラウス 8,998円/スウィーナ by アース ミュージック(アース ミュージック&エコロジー スーパー プレミアム ストア六本木) ●モデル/鳥矢部知愛さん(高千穂大学3年)



★★★ HEARTS ハーツ

㊟東京都渋谷区神宮前1-19-11 原宿アッシュビル2F ☎03・5772・2388 ㊎12時～21時30分、土11時～20時、日・祝11時～19時 ㊡第3月、火 http://www.hearts-hair.jp/



No.1

ちょい明るめがおしゃれ読モのオーダーNo.1カラー

毛先のごくゆるカールで、やさしげなニュアンスのセミロングに。カラーは明るめのベージュ系でおしゃれな存在感をアップ。

ニット 18,900円／Spanish Harlem(Romeoy JuLieta原宿店) キャミソール 2,625円／SHINE BE MODEL ●読者モデル／沖玲奈さん(明治学院大学1年)



No.2

大人可愛い♥ショートと口コミで噂に

表情を明るく見せつつ、おしゃれ感をUPさせるショートバングに注目。毛先全体はパーマでやわらかく仕上げるのがグッドバランス。

ニット 15,540円、キャミソール 5,670円／ともにcuccia(コラボレーション・プレスルーム) ●モデル／野村埜子さん(学生)



No.3

たちまちモードになれるレトロなAラインボブ

毛先をパツンとカットしたボブをパーマでワンカールさせて、レトロキュートなシルエットに。クールな顔立ちもやさしげな表情にチェンジ!

レオパードチュニック 10,500円／SIERA LEÕNE(ISBIT DAIKANYAMA) ベスト 3,990円／D.O l'enfant vert 渋谷公園通り店 ●モデル／大橋寛子さん(C大学4年)

★★★ ZACC ザック

㊟東京都港区南青山5-1-2 エリービルB1F(raffine)、東京都港区北青山3-6-23 ダイハンビル2F(vie) ☎03・5468・5882 ㊎12時～21時、土・日・祝10時～19時 ㊡火(raffine)、無休(vie) http://www.zacc.co.jp



No.1

おしゃれ人に圧倒的支持!の無造作カール

重くなりがちな冬服を軽やかに着こなせる、ふわくしゃ質感が魅力。前髪は黒目の上にすき間を作ると、目ヂカラがグンとアップ。

ワンピース 4,935円／アンティローザ本店 ●モデル／井口真由子さん(フリーター・20才)



No.2

メンズウケバツグンなAラインボブ

厚く切りそろえた毛先にワンカールパーマをかけて、ガーリーな雰囲気をきわだたせるのがコツ。キャラメルカラーで秋らしさも投入。

ワンピース 3,990円／D.O l'enfant vert 渋谷公園通り店 ネックレス 2,730円／ルイ・ヌーベル原宿 ●モデル／百済友希さん(作詞家・22才)



No.3

人気急上昇♪小顔に見せるカールロング

外国人みたいなクセ毛風質感で、おしゃれ度が急上昇。顔まわりは包み込むようなカールにすることで顔立ちもすっきりシャープに。

ブラウス 4,935円／アンティローザ本店 ●モデル／菊地美幸さん(フリーター・23才)

★★★ ガーデン GARDEN

No.1

自然乾燥でもラフにキマる、ふんわりショート

顔まわりでゆらぐカールがキュートさの決め手。ラフな動きが出るようにパーマをかけているので、仕上げはワックスをもみ込むだけ。

カットソー 4,494円／アース ミュージック&エコロジー新宿　●モデル／芹川有里さん（A大学4年）



No.2

ナチュ可愛♥王道カールは、実は女ウケ!

作り込みすぎない、クセ毛風のニュアンスカールが好印象。長めの前髪はストレートに残すことで、ほおのたるみもカムフラージュ。

フラウス 9,345円／Spanish Harlem(Romeo y Julieta原宿店)　ネックレス 1,365円／ルイ・ヌーベル原宿　●モデル／金子未佳さん（駒澤大学3年）



No.3

髪の美しさを引き出す鉄板ヘアと話題に

表面はサラッと、毛先はカールで丸みとやわらかさを描き、ピュアな愛らしさを発信。癒し系なムードを秘めた女のコに変身できる。

パールチェーンつきカットソー 6,825円／IRIS CLUB(ISBIT DAIKANYAMA)　ビスチェ 4,410円／アンティローザ本店　●読者モデル／梶本成美さん（日本大学2年）



また来年お会いしましょう!

★★★ アンティラグーン anti lagoon

No.1

軽やかなAラインボブは小顔効果も抜群

顔を包み込む毛先のカーブで顔立ちもキュッ。毛先を厚くカットしてるのでパサつく心配もナシ。ベージュカラーで透明感もイン。

チュニック 8,925円／ISBIT GUARDIAN(ISBIT DAIKANYAMA)　ネックレス 1,260円／ルイ・ヌーベル原宿　●モデル／前林由佳子さん（[minaメイツ]フリーター・22才）



No.2

コドモにならない美人ショートに問い合わせ増加中

えり足すっきりのショートにゆるいカールをオン。毛先に動きをつけることでシルエットがコンパクトになりすぎず、首もほっそり。

ワンピース 13,650円／SIERA LEÖNE(ISBIT DAIKANYAMA)　●モデル／渡辺萌依子さん（学生）



No.3

根強く人気の愛され系ふわカール

はなやかさアップを狙うなら、鎖骨ラインにポイントをおいたエアリーウエーブにトライ。ショートバングで軽さを加えるのがgood。

ワンピース 3,990円／D.O l'enfant vert渋谷公園通り店　ネックレス 2,415円／ルイ・ヌーベル原宿　●モデル／伴野未奈さん（S女子大学4年）



生理痛・頭痛に悩む女のコの味方！

いつも一緒な
“イブA錠”

——どんなときだって、笑顔でいたい！——
そんな願いとはウラハラに起こる“つらい生理痛”や
“突然の頭痛”だって、素早く対処してハッピーでいたい。
そんなHappy Girlは、
痛みをラクにしてくれる“イブA錠”といつも一緒！

◎撮影／高野友也（PEACE MONKEY/人物）、河野望（静物） ◎スタイリング／楳田倫子
◎ヘア＆メイク／犬木愛（アージェ） ◎モデル／弥香 ◎撮影協力／AWABEES、EASE
●取材店リストは230ページにあります。

Happy Girlは生理痛・頭痛に負けない



カーディガン 6,930円／Heather
インナー、ネックレス／私物

HAPPY GIRLが持っているもの

お気に入りのコスメ、CUTEな手帳etc.…それから……、イブA錠！



イブA錠
第②類医薬品
24錠 788円（税込み）

女のコの味方1
小粒で飲みやすい
痛みを感じたときに、サッと飲みやすい小さめの錠剤。シートから切り離しても、箱ごとでもかさばらないから、持ち運びもラクラク♪

女のコの味方2
生理痛によく効く
イブプロフェンが痛みの原因となる物質（プロスタグランジン）を抑制。毎月の生理痛や頭痛など、つらい「痛み」によく効きます。

※この医薬品は、「使用上の注意」をよく読んでお使いください。
アレルギー体質の方は、必ず薬剤師、登録販売者にご相談くださ

エスエス製薬 お客様相談室
0120・028・193（受付時間9:00〜17:30 土・日・祝日除く） http://www.ssp.co.jp/

こころときめく、エブリデイ。

Humpty Christmas

ンプティーから皆様へ、
っておきのプレゼント！

マガ会員登録で、ステキなプレゼントを GET
00 円以上お買い上げで、数量限定プレゼント
1日より実施　※オンラインショップ除く

“大人も楽しめるクリスマス”



HUMPTY DUMPTY

生活をデザインする雑貨ショップ“ハンプティーダンプティー”
家事も育児も楽しくなる、毎日に幸せのエッセンスを与えてくれる
楽しい雑貨や、ママの美しさを保つビューティーケアや
癒しグッズなど、そんなハンプティーのアイテムに彩られた空間は
特別な時間をお届けします。



マガ登録＆抽選で、
きなプレゼントが当たる!!
はサイトにアクセス下さい。>>>

から を送信　hdmail-reg@m.msgs.jp

ページから
//www.humpty-dumpty.jp/
インショップでも ハンプティーダンプティー。
NE SHOP ▶ www.rakuten.ne.jp/gold/humptydumpty-rose/

Welcome

※商品写真についてのご注意：店舗により取り扱いの無い場合がございますので、ご了承下さい。

場所に、ハンプティーダンプティー。お客様のニーズにお応えします。]

027-260-1233 ／前橋南店 027-223-1004 ／元総社店 027-255-1220 ／伊勢崎店 0270-21-1360 ／伊勢崎スマーク店 0270-75-3103 ／高崎上中居店／ 027-326-1985 ／高崎上並榎
4-9020 ／太田飯塚店 0276-46-8251 ／熊谷肥塚店 048-529-0300 ／鶴ヶ島若葉店 049-279-6275 ／小山城南店 0285-31-3448 ／宇都宮インターパーク店 028-657-8015 ／八王子南
042-670-2660 ／横浜みなとみらい店 045-640-5633 ／浜松志都呂店 053-449-6770 ／岡崎店 0564-71-7021 ／倉敷堀南店 086-423-5633 ／岡山下中野店 086-242-4550 ／福山曙店
1-1988 ／福山北店 084-960-0843 ／高松伏石店 087-815-1801 ★埼玉県新座市の「ハンプティーダンプティー 新座店(048-483-7171)」がオープンしました！(埼玉県新座市野火止7-8-21)

キャンドル・リメイクバッグ・ヘア小物まで

Handmade

今またブームです♪

「手作り」って楽しい！



目がハート♥な、癒し系キャンドル

もっともっと毎日を楽しみたいから、
おうちで手作り、はじめるコが増えてます♪
自分で使うだけじゃなく、プレゼントしても
喜ばれそうな可愛いモノだけ大集合。
さっそく今日から、手作りデビューしましょ♥

◎撮影／石沢義人
◎スタイリング／川本みさと
◎撮影協力／AWABEES、EASE
●取材店リストは230ページにあります。

教えていただいたのは

Vida=Feliz（ヴィーダ＝フェリス）
マエダサチコさん

CM、雑誌、個展と幅広く活躍中。東京と大阪のアトリエで開催されるスクールは、なかなか予約がとれないほど大人気！ http://www.ne.jp/asahi/vida/feliz/　12月上旬に『キャンドルでつくるスイーツ』（文化出版局／左写真）が発売予定。



（ お花畑キャンドル ）



Handmade 01

飾っておきたいほど可愛い♡

キャンドルを手作りしよう！

「手作りしてみたいモノ」の人気No.1に輝いたのはキャンドル！ まるでオブジェみたいな可愛さだから、使わずに部屋に飾っておきたくなるかも♥

森のきのこキャンドル

1



きのこのカサ部分を作る

ロウの基本となるパラフィンワックスはひび割れしやすいので、マイクロワックスを加え湯せんして液状にする。できた基本の液状ロウ100g分を鍋に入れ、赤の色粉（好みの量）で色づけ。さらに紙コップに取り分け、サラダ油を塗った計量スプーンに入れる。

2



固まりだしたら穴をあける

計量スプーンに入れた赤のロウが耳たぶくらいにやわらかく固まりだしたら、竹ぐしで真ん中に穴をあける。後で、キャンドル用の芯を通すので、貫通させておく。

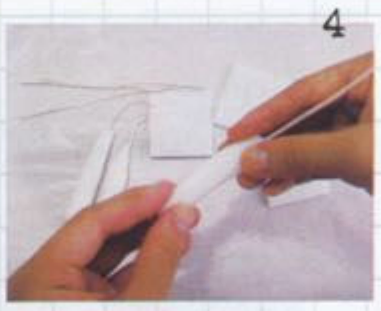
3



きのこの石づき部分を作る

1と別の鍋に基本の液状ロウ200g分を入れて、白の色粉で色づけ。アルミホイルをバットのような形にして、そこに溶けた白いロウを高さ2cmくらいに流し入れる。

4



石づき部分に芯をはさみこむ

耳たぶくらいに固まりだしたら、5cm×5cmにカッターでカットしてアルミホイルをはがす。さらにキャンドルの芯をはさみ、きのこの石づきのように形を作る（芯は長めに出す）。分けておいたディップ用の白いロウに、石づき部分を浸して表面をキレイに整える。

5



カサ部分が固まったら石づきの芯を通す

2の赤ロウが固まったら取りはずし、あけた穴に石づきの芯を通す。1で使った鍋に液状の赤いロウ200g分をディップ用に用意して、取りはずしたきのこのカサを浸して、表面をキレイにディップする。

6



芝生のグリーンを紙コップで作る

基本の液状ロウ100g分に緑の色粉を混ぜて色づけ。できたロウは紙コップに入れ、表面に膜がはったら、いり卵を作るように割り箸でかき混ぜる。ふわふわしてきたら、アルミホイルにのせる。

7



グリーンにきのこをさし込む

6にきのこをさし込み、白のアクリル絵の具を竹ぐしに取り、カサの部分にドットを描く。芯が長すぎると火を灯したときに危ないので長さ1～1.5cmくらいにカットする。

ひとくち memo

ロウは、直接火にかけると引火する恐れがあるので必ず湯せんすること！（電磁調理器がある場合は、60～70℃に設定して直接鍋にかけてもOK） 材料は、東急ハンズなどで購入できます。

※ロウを流しに捨てると、つまる原因に！　捨てるときは、紙コップに入れて固めてから、燃えるゴミとして廃棄してください。　※鍋はキャンドル専用にしてください。

用意するもの

※基本のロウ
・パラフィンワックス（マイクロワックス80g入り）　……　800g
［きのこのカサ（赤）：100g、きのこの石づき（白）：200g、
ディップ用（赤）：200g、ディップ用（白）：200g、
芝生のグリーン（緑）：100g］

・キャンドル用の色粉（赤・白・緑）　……　各適量
・サラダ油　……　適量
・キャンドル用の芯　……　15cm×6本

〈そのほか道具〉
鍋3つ、アルミホイル20cm×15cm分、
カッター、ハサミ、アクリル絵の具（白）、
半球状の計量スプーン、割り箸、竹ぐし、紙コップ

食べちゃいたいくらい本物そっくり♪

携帯やバッグにつけて楽しみたい♪

スイーツ型チャームを手作りしよう!

材料さえそろえれば、初心者さんでも簡単に挑戦できるフェイク・スイーツ。今回は、キュートなアイスと木のさじチャームにトライ!



教えていただいたのは

[クレイパティシエール]
氣仙えりかさん

ドール小物の製作をきっかけにフェイク・スイーツづくりをはじめる。2009年第19回ホビー大賞に入賞。「氣仙えりかのフェイク・スイーツキット」が発売中。http://homepage2.nifty.com/tokyorose/

※今回のレシピは「フェイク・スイーツのかわいい小物」(グラフィック社/左写真)に詳しく掲載。

ひと口 memo

〈材料の購入先〉●樹脂粘土やシリコーンホイップ/パジコ オンラインショップ http://www.rakuten.ne.jp/gold/heartylove/●スタンプ/スタンプリップル東中野店(直営店)☎03-5338-7400●ピンバイスやホットガン(300円程度)、木づち/大型ディスカウントショップ●菊打ち棒/東急ハンズ

とろける木のさじチャーム





チョコミントアイスは樹脂粘土をすくいとる

木のさじにスタンプを押す。乾いたら、フレッシュストロベリーのアイスチャームと同様に、ミントグリーンに色づけした樹脂粘土でアイス生地を作る。チョコチップは、茶色に色づけした樹脂粘土を乾かしておき、カッターで細かくカットして混ぜ込む。



とろ〜りチョコは、ホットガンで作る

ホットガン(スティック状の樹脂を溶かして接着する道具)でホットスティックを溶かし、木のさじにたらす。ラインストーンをのせ、とろっとした形に安定するまで手で持つ。生クリームは、『デコラージュ シリコーンホイップ 50g』を絞る。すべての木のさじにピンバイスで穴をあけハトメを入れ台に置き裏から菊打ち棒をあてがい、木づちで叩いて固定させる。最後に革ひもを通せば完成。

用意するもの

- 準耐水性樹脂粘土『モデナソフト』 …… 少々
- 緑と茶のアクリル絵の具 …… 各1本
- 『デコラージュ シリコーンホイップ 50g』 …… 1本
- 茶の『ホットスティック』 …… 1本
- 木のさじ …… 3本
- スタンプ …… お好みで
- 1㎜革ひも …… 15㎝×3本
- ラインストーン …… 適宜
- 2㎜ハトメ …… 3個

〈そのほか道具〉
カッター、ピンバイス、ホットガン、菊打ち棒、木づち、ゼリー状瞬間接着剤

フレッシュストロベリーのアイスチャーム





1



樹脂粘土でアイス生地を作る

パール1粒大程度の樹脂粘土に赤、残りの樹脂粘土に蛍光ピンクのアクリル絵の具を混ぜ、それぞれパサパサになるまで練る。マーブル模様を作るため、2種類の粘土を重ねて引っぱりながら2〜3回混ぜる。ベビーオイルを塗った7.5㎖(大さじ½)の計量スプーンに入れる。スプーンをテーブルに押しつけ、底面を平らにして少しはみ出させる。

2



アイスの形をととのえ、ひもを取りつける

計量スプーンの柄をたたいて1を取り出し、はみ出している部分を楊枝でほぐして、アイスの質感を出す。次に、楊枝で端に穴をあけ、接着剤をつけた金具(足長ヒートン)を縦にしっかり差す。お好みでラインストーンを接着剤でつけて1週間乾かし、ロウ引きひもを通して結べば完成。



用意するもの

- 準耐水性樹脂粘土『モデナソフト』 …… 大さじ1
- 赤と蛍光ピンクのアクリル絵の具 …… 各1本
- ラインストーン …… 適宜
- 金具(足長ヒートンもしくは太めの9ピン) …… 1つ
- ロウ引きのひも …… 15㎝

〈そのほか道具〉
半球状の計量スプーン、ベビーオイル、楊枝2〜3本、ゼリー状瞬間接着剤

あったかアイテムをプラスして、冬じたく♪

ひと工夫でよみがえる♪

夏のかごバッグを冬リメイクしよう!

夏の間、大活躍だったかごバッグに、ファーやポンポン、チャームをトッピング♥こんなプチリメイクで冬支度も完璧です!



教えていただいたのは

[LONO　デザイナー]
亀山薫さん

おしゃれセレブの間で話題の小物ブランドLONO。カラフルで可愛いニット小物は、すべてハンドメイド。今月号の付録、『転写プリント♡トートBAG』は、mina特注のオリジナルです!

(Before)



一人1個は持ってい
涼しげかごバッグ。
ちょっとしたひと
冬も活躍させまし

ひと口memo

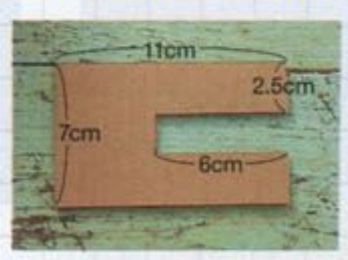
かごバッグ以外の材料は、すべて手芸用品や生地などを扱う「okadaya」や「ユザワヤ」など大型専門店で購入可能。ポンポンは、『ポンポンメーカー』を購入すれば毛糸だけで、手軽に作ることも可能。

モコふわチャームつき かごバッグ

用意するもの

- かごバッグ(小さめ)　……　1つ
- ラビットファー　……　1匹分(縦20cm×横35cm程度)
- ポンポン用の太め毛糸　……　2～3種類
- ヘアゴム　……　17cm
- 革ひも　……　54cm
- 透け素材の布　……　好みで数種類
- チェーン　……　10cm
- とめ金具(カニカン)　……　1個
- ジョイント金具　……　1個

〈そのほか道具〉
ハサミあるいはカッター、接着剤、ペンチ





「コの字」型厚紙でポンポンが作れる!

使わないダンボール、あるいは厚紙を、写真のサイズに従い、コの字にカット。これに毛糸を巻きつければポンポンが手作りできる。

ポンポンチャーム



1 **「コの字」厚紙に毛糸を巻きつける**

写真のポンポン(直径6cm)を作る場合、みかん色、うすいレモン色、ベージュの3色の毛糸を用意する。糸は太めのほうが可愛く仕上がる。各色30回ずつ、「コの字」厚紙にぐるぐると巻きつける。



2 **ゆるまないように真ん中でしっかり結ぶ**

輪っかにしたヘアゴムの結び目部分に接着剤をつける。毛糸で真ん中を軽く結び、接着剤をつけたヘアゴムをのせ、ゆるまないようさらにしっかり結びとめる。



3 **「コの字」厚紙をとり、毛糸の両端をカット**

「コの字」厚紙を抜いて、両端をハサミで切る。2でゴムに接着剤をつけたので、厚紙を抜いてもゴムがずれたり、抜けたりしない。



4 **丸い形になるように毛糸を切りそろえる**

ハサミで丸く切りそろえていくと、ポンポンの形に!　大きめにしたい場合は、厚紙を大きくして巻き回数を増やすこと。最後にバッグの持ち手にゴムで固定。

たらし布のチャーム



1 **透け素材の布をチェーンに結びつける**

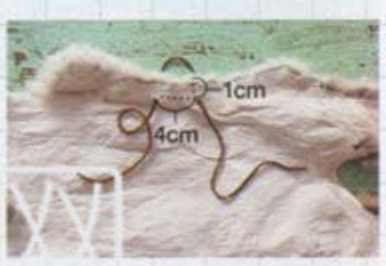
透け素材の布を好みで数種類用意し、細長く短冊状にいろいろと長さを変えてカットする。チェーンの穴に通し、ひとつずつ結びつける。布は、ジョーゼットという薄く透ける素材がおすすめ。綿だと穴を通らないので注意して。



2 **布の長さはランダムに変えて結ぶ**

1のチェーンの先に、ジョイント金具ととめ金具をつける。(写真のクロスのように好みで飾りを追加してもOK)。ボリューム感があるほうが、仕上がりが可愛くなる。それをかごの持ち手部分につけたら完成。

ファーのふた



取りつけ用の穴をあけひもを通す

ファーを裏返し、ハサミあるいはカッターの先で、写真のように真ん中あたりに2つ穴をあける(そのとき、端から1cmはあける)。穴に革ひもを通して、バッグの持ち手部分に結びつける。

裏地



裏地がついていない場合はハンカチで代用も

裏地がついているかごバッグは、それを活用。ない場合は、手持ちのハンカチなどをバッグの底に敷いて、端をぎゅっと結べば即席の裏地になる。

Handmade 04

手縫いで作れる、お目立ちシュシュ

毎日、使いたいヘア小物No.1

大ぶりシュシュを手作りしよう!

ヘアアレンジのポイントに、アクセがわりに、毎日、大活躍のシュシュ。手縫いで簡単に作れる、リバーシブルタイプからマスターしましょう。



教えていただいたのは

ソーイングデザイナー
水野佳子さん

デザインから縫製、パターンメーキングまで、丁寧な作り方にファンが多く、著書も多数。簡単で可愛いシュシュの作り方は、『かわいいシュシュ』(日本ヴォーグ社/左写真)に詳しく掲載。※このページの作り方とは多少異なります。

リバーシブルな2WAYシュシュ

用意するもの

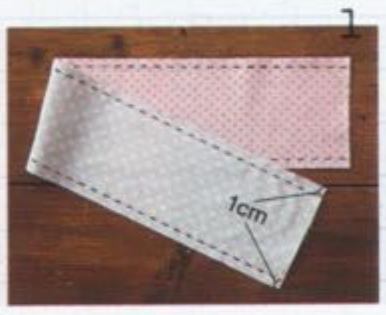
- 好みの柄布2種類 …… 各10cm×55cm
- ヘアゴム …… 20cm
- ポンポンブレード …… 110cm

〈そのほか道具〉
糸、糸切りバサミ、ゴム通し、まち針、アイロン



基本のシュシュを作る

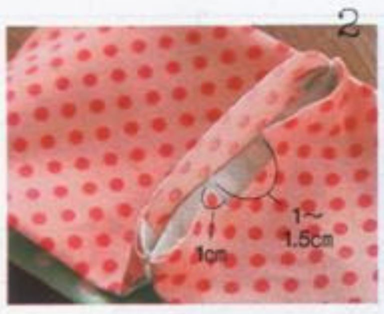
1



2枚の布を縫い合わせる

まずは、布2枚をきれいにアイロンがけ。さらに、2枚を中表に合わせて両端を縫う。縫いしろは、すべて1cmに。始めと終わりは返し縫いする。

2



布を表に返して、ゴムの通し口を作る

縫い合わせた布をひっくり返して、表にする。どちらか片側の端に(写真のように) 1〜1.5cm幅の切り込みをハサミで入れる。

3



縫いしろを内側に折り込んでまつり縫い

布の両端(縫いしろ部分) を重ねて、写真のように内側に折り込んだらまち針でとめてぐるりと一周まつり縫い。2で切り込みをつくった部分はゴムの通し口になるので、縫ってふさがないように注意。

4



シュシュ本体にヘアゴムを通す

ゴムを通しやすいようにゴム幅1〜1.5cmのステッチを2本かけることで、ゴムの通し口を確保する。ゴム通しを使って、ヘアゴムを通す。

5



ゴムを通したら、結んでできあがり

ヘアゴムを通したら、くしゅくしゅっとなるように引っぱり、かた結びにする。結び目は中に隠してしまう。

ポンポンブレードをつける



布の端にポンポンを縫いつける

ポンポンをつけたい場合は、基本のシュシュの作り方でシュシュ本体を作ったら、ゴムを通す前に、ポンポンブレードを端に縫いとめる。

ひと口memo

…いに仕上げるポイント
…ゴムの種類。髪を結ぶへ
…ムが強度もぴったり♪
…紹介したシュシュは、直
…10cmサイズになります。
…の購入先は、手芸用品
…地を扱う専門店で購入
…です。

自由なデコレーションで友達を驚かせて！

プレゼント用に覚えたい

デコクッキーを手作りしよう！

見ても可愛い、食べておいしいデコクッキー。
お気に入りのクッキー型を用意したら、
可愛くデコって、1点モノの特別なお菓子に！





教えていただいたのは

Doze life Food（ドゥーズ・ライフ・フード） 代表
秋葉ひろ子さん

アートのような美しいデコレーションに定評が。オーダーメイドでデコクッキーが購入可能。著書に『おいしい かわいい デコを楽しむカップケーキ・クッキー』（池田書店／左写真）。㊟千葉市花見川区さつきが丘2-12-6-4 ☎043・308・8353 ㊡木曜、第2・第4土・日曜 http://www.dozelife.com/

ボーダーワンピクッキー

用意するもの（作りやすい分量）

〈クッキー部分〉
- 薄力粉 …… 200g
- 粉砂糖 …… 70g
- 卵黄 …… 1個分
- バター …… 100g
- アーモンドプードル …… 35g
- 塩 …… ひとつまみ
- バニラエッセンス …… 少々

〈アイシングクリーム〉
- 粉砂糖 …… 100g
- 卵白 …… 大さじ1½
- レモン汁 …… 大さじ1
- デコ専用の液状着色剤 …… レッド、ブラウン、ロイヤルブルー、イエローなど



基本のクッキーを作る

①薄力粉はふるっておく。バターは室温で溶かしておく。
②バターを泡立て器でクリーム状になるまで練り、粉砂糖を加えてふんわりするまで混ぜる。卵黄とバニラエッセンスを加える。
③薄力粉、アーモンドプードル、塩を加え、手でよく混ぜる。ひとまとめにしてラップに包み、冷蔵庫で30分ほど寝かす。
④オーブンを170℃に予熱する。まな板に打ち粉をして、生地を置き、めん棒で厚さ4~5㎜にのばす。ワンピースの型で抜く。
⑤オーブンシートを敷いた天板に並べて、170℃のオーブンで約10分焼き、天板の向きを反転させ、さらに10分焼く。

アイシングクリームは、かたさの違う2種類を用意

アイシングクリームは、材料の粉砂糖と卵白を混ぜ合わせて、ペースト状になってから、レモン汁を少しずつ加えて混ぜ、ダマのないなめらかな状態にするのが基本。かたさの違う2種類を作って模様を描く。

細い部分には、かため



スプーンですくうとあとが残り、角が立つくらいがかたさの目安。粉砂糖を加えて調整する。

広い範囲には、ゆるめ



スプーンですくって落とすと、3秒ほどで平らになる状態が目安。水を少しずつ加え調整する。



1 **かためクリームでハンガーを描く**

ビニール袋の先を切った絞り袋を用意。アイシングクリームの材料をすべて混ぜて半分をゆるめ、半分をかために。着色していないかためクリーム（適宜）で、ハンガー部分を描く。



2 **ワンピの輪郭を描き始める**

かためクリーム（残りの¼程度）に、ブラウンの着色料を混ぜて色をつけ、ワンピースの肩ひもと輪郭、すそのフリルを描く。



3 **ピンククリームでワンピの土台を塗る**

ゆるめクリーム全部にレッドの着色料を適量混ぜ、ピンクにする。スプーンの背でくるくる回して、気泡を作らないようにしながら塗ること。



4 **残りのかためクリームでボーダーを作る**

残りのかためクリームを思いのままに色づけし、カラフルなボーダーを描く。スタート地点から端まで引っぱり、着地させるときれいな直線が。

ひとこと memo

専用の着色料は粉状タイプだと、ダマになりやすいので液状がおすすめ。今回紹介しているクッキー装飾専用着色料は、『ナッツデコ』（http://www.nut2deco.com/）で購入可能。



午前9時6分…
じゃないかな〜?
12
アイ・アム、おしゃべりする時計
クロックマンのお仕事は、時間をお知らせすることです。
できそこないの時計ですが、彼には夢があります。
それは立派な時計になること。でも時計なのに
針すらないことはちょっとしたコンプレックスなんです。
時計に生まれて
よかったー!
あなたに話しかける時計。
CLOCKMAN
クロックマン
クロックマンはひまになるとしゃべりかけてきます。
そのおしゃべりは時間や季節によって内容がちがいます。クロックマンはあなたの誕生日を祝ってくれます。気分がいいと鼻歌なんかを歌います。でも、機嫌が悪い時は時間すら教えてくれません。
そんなクロックマンが一緒にいると毎日はにぎやかで楽しいものになりますよ。
クロックマンは4種類! タイプによって性格が異なります
A型
B型
O型
AB型
「ついつい我慢してしまいがちなA型」
「とってもおおざっぱになりがちなO型」
「現実逃避してしまいがちなAB型」
Jamais Jamais (血液型別「自分の説明書シリーズ」文芸社刊)
2009年 11月 19日発売予定 価格 4,494円(税込み)
6
TAKARA TOMY
©TOMY
※お求めは全国有名デパート、スーパー、玩具店で。
※価格はすべてメーカー希望小売価格です。
※商品の仕様、発売日、価格等は変更になる可能性もございますのでご了承ください。
株式会社 タカラトミー 〒124-8511 東京都葛飾区立石7-9-10
TEL.03-5650-1031
たのしい情報はインターネットで http://www.takaratomy.co.jp



人生はキャリアがすべてではなく、暮らしそのものを楽しむ心も大切にしたい

女優としての圧倒的な存在感から、
ミステリアスなイメージのある中谷美紀さん。
その素顔は、聡明で思慮深く、
ときにユニークでざっくばらん。
"つらくて楽しい"女優業のこと、
知られざるプライベートについて。
同時代を生きるひとりの女性として、
読者に語りかけるように
丁寧に話してくれました。

◎撮影／舞山秀一
◎スタイリング／市井まゆ
◎ヘア＆メイク／石川美樹
◎取材・文／浜野雪江
●取材店リストは230ページにあります。

中谷美紀

「あの人になりたい！」憧れINTERVIEW VOL. 10

──ミューズ──

女のコの女神たち

白ニットトップス 15,750円／メルチェリア ドレステリア恵比寿店　黒ジャケット 57,750円、デニム 16,800円／ともにドレステリア 神南本店　パールネックレス 60,900円／プティローブノアー

日々生きてることに感謝できれば、どんな場所で何をしていても幸せになれる



「お休みの日はホントにダラダラ過ごしています（笑）」

思いがけないギャップは、その人らしさを映す鏡。中谷美紀さんの役に向かう姿勢は限りなく真摯で、作品中の彼女にはそれを感じさせる気迫がある。けれど普段の彼女はどうなのだろう？とそんな質問をぶつけてみた。

お休みの日は、寝て食べて、友人と会ったりマッサージに行ったり。私は怠惰な人間で、そ

仕事ではなんとか自分を律しているんです（笑）。食に関しては、時間があればいろいろと自炊します。一日二食でこの先あと何回食事ができるかなと考えると、せっかくだからおいしいものを食べたいなって思うんです。

そんな「静」の時間は、「動」とのバランスに不可欠なのだろう。役作りが始まれば、あらゆる言語を操り古典芸能を身につける。その没頭ぶりはストイックに見えて、実はそれを楽しんでいるようにも見える。

あとにこそ快感物質が出るというか（笑）。私も、「もう二度とこんな大変な仕事はしない」って毎回思うのですが、多少つらい経験をしたほうが終わったあとの充実感や達成感が味わえるので、のどもと過ぎれば熱さを忘れて、また同じようにつらい経験を繰り返しているのかもしれません。

「自分ですべてを背負おうとするのが私の悪いクセ」

女優デビューは93年。ドラマ『ケイゾク』をはじめ話

『嫌われ松子の一生』では映画賞を総なめに。女優はもともとめざしていた道だったのだろうか。

特に表に出る仕事に憧れていたわけでもなく、この仕事を始めたのはたまたまなんです。でも当時から、お仕事をいただいている限りは、監督の要求に極力近づきたい思いはありました。作品作りは共同作業なので、いかにおのおのが自分のパートにおける特性を生かして、作品の持つメッセージに近づけるかが勝負なんです。俳優は自分の価値観をゆがめるのが仕事である半面、ゆがめちゃいけない軸も保たなくてはいけない。その中で、私は自分ですべてを背負おうとする悪いクセがあるので、抱え込まずに監督やスタッフ、相手の俳優さんを信じてゆだねるように心がけてはいるんです。初対面の人を信じるのは不安で怖いですし、「なに!? あの人！」と思うこともあります。でもそれはお互いさまで、自分がそう思ってるということは、相手もきっと同じように思ってる（笑）。そこの距離をどう縮め、よりよいものを作っていけるかの駆け引きを、毎回苦しみながらも楽しんでいます。

「今は、与えられた運命に逆らわないようにしています」

映画『嫌われ松子の一生』での、監督との壮烈なバトルの顛末は、エッセイ『嫌われ松子の一年』に見事な筆致でつづられている。演じる一方で文筆家としての顔を持ち、映画の撮影が終わればフラリと一人旅に出る。『松子～』の撮了後に出かけたインド旅行は、の

た理由とは？

単純に転地療法ですね。疲れた体と心を、場所を変えることでリセットしたくて……。インドには、女優をやめようと思って出かけたんです。女優をやめて裸一貫になっても自分は大丈夫なのかを、人間の生活の質としては劣悪ともいわれるインドで試してみた。で、それでもなんとかなったんですよね。それに、インドでは生まれによる階級でお掃除をすることを定められた方々も大勢いらして、にもかかわらずその状況を受け入れて生きている。そうした人々の暮らしぶりを見て、日本にいて職業を選択でき、毎月お給料がいただけるだけでもありがたいのではないかなと感じました。

あまり思いわずらってもなるようにしかならないですし、ホントに苦しいときは天が必ず手をさしのべてくれる。与えられた運命（さだめ）というと大げさですが、お仕事がいただけるということはやるべき使命がまだあるのかなと思うので、与えられた状況にあまり逆らわないようにしています。今は、毎日食事をいただけるだけでもありがたいですし、特別な幸せを望んでも果たして手に入るかというと、そんなものを望むから幸せになれないんじゃないかなという気持ちもありまして。日々生きてることや、太陽がさんさんと輝いてることに感謝できれば、誰とどんな場所にいて、何をしていても幸せになれるんじゃないかなと思います。

役に没頭する一方で、ささいな日常を慈しみ、日本古来の文化に親しむ。何げない言葉の端々から、にじむ豊かな生活ぶりは、どのよ



私が身につけていたいのは、日本の女性らしいしなやかな強さ

CHARMING MUSES FOR MINA GIRLS

Miki Nakatani

事を優先していた時期もありました。しかし、いずれなんのために生きているのかわからなくなって、20代後半は暮らしそのものを楽しむようにシフトしたんです。キャリアだけがすべてではないですし、ワークライフ・バランスは大切だなと思うので。西洋への憧れよりも、日本人としてのアイデンティティを極めたいと思ったのもその頃です。今傾倒しているのは、前田家伝来の文化が根づいている金沢。人々のおもてなしの心や日本らしい建造物のたたずまいが好きですし、能登から届く魚介類がおいしくて（笑）、ここ数年通っています。

「私は何もなくても そんな自信はあります」

秋に刊行された写真集『白洲正子 TRAVELING DAYS』では、稀有な美意識を持つ作家・白洲正子に扮し、出演中のドラマ『JIN-仁-』では、江戸時代の最上級花魁・野風を一人二役で演じている。それぞれの役に対する思いをたずねてみると——。

10代の頃から骨董屋さんめぐりが大好きで、当時読んでいた雑誌で知らずして正子さんの文章を読み、その背中を追いかけていました。そのぶん正子さんを演じることには恐れと喜びが同居していました。今回この役を演じさせていただくことで、

価値観を見つけていかなくてはいけないなと感じましたね。そして、今演じている野風は、遊郭のリーダーとしてゆるがない強さを持ち、人格者であることが求められる存在です。ただ気位が高いだけではなく、その先にある器の大きさみたいなものを表現できるように心がけています。

取材終了後、十数人のスタッフと昼食をともにした中谷さん。誰よりも早く人数分のお手ふきを配り、体にやさしい和食弁当のフタを開けると「わぁ～、愛のあるお弁当ですね♥」とほほえんだ。しなやかで、おおらかで。一見ギャップに見

私の理想は、日本の女性らしい、しなやかな強さを身に着けることなんです。無理して男性と戦わなくても、女性の特性を生かして、生きていくことも大事なのかなぁというふうに最近思います。

自分自身を支えてるものがあるとしたら、すべてに勝とうとせず、失うことを恐れないことでしょうか。何かを得たり、何かを成し遂げる自信はないけれど、何もなくても生きていける自信みたいなものはあります。まぁブツブツ文句はいうと思うんですが（笑）、文句をいいながらもそれを楽しむ自分でいたいですね。

PROFILE

なかたにみき●1976年1月12日、東京都生まれ。1993年に女優デビュー。主な出演作に、映画『嫌われ松子の一生』『自虐の詩』などがある。NHKドラマスペシャル『白洲次郎』では妻の正子役を演じ、写真集『白洲正子 TRAVELING DAYS』を刊行。現在、映画『ゼロの焦点』が公開中のほか、ドラマ『JIN—仁—』（TBS系）に一人二役で出演中。





エーセブンでオシャレも、光も、着こなしちゃえ!



14W チェックジャケット：¥3[illegible],600
12W スターパンツ：¥24,150
07 ニットキャップ：¥3,990

この冬イチバンのゲレンデウェアは、コレ!

ヒートナビウェアで、雪山でも心配なし!

冬といえば、スキーにスノボとウィンタースポーツ真っ盛り。でもちょっと吹雪くと寒さに負けてゲレンデに出たくないなんていうことも多いはず。そんな女の子の悩みを解決してくれるのが、「ヒートナビ」。繊維に練り込まれた特殊炭素無機物質が、どんな波長の光からも効率的に熱をつくってくれるから、太陽が出ていなくてもあたたかく快適な状態に保ってくれます。

しかも、ゲレンデでもオシャレに手を抜きたくない!そんな願いも、小さめでカラフルなチェックと取り外し可能なファーがキュートなジャケットと、光沢感がありよく見ると星柄が浮かび上がるパンツのコーディネイトで、女の子度を誰よりも高めてくれるはず。

機能的にもパンツの尾てい骨周りにはヒップパッドを完備。ゲレンデの主役は、エーセブンのウェアで間違いなし!

お問い合わせ／㈱ デサント お客様相談センター TEL 03-5979-6101
http://www.a-seven.net/

minaメイツのおしゃれのウワサ調査隊♪

ぜいたく気分を味わえるのにロープライス。さらに美肌も叶えてくれる！と評判の「プレサ シートマスク」。季節や生活の変化で不調になった肌がどう変化するか、体当たりレポート！

VOL.05

◎撮影／国井美奈子
●取材店リストは230ページにあります。

minaメイツ 第3期メンバー



阿久津ゆりえさん（フリーター・20才） 高橋亜美さん（日本女子大学3年） 古田ちさこさん（販売員・23才） 前林由佳子さん（フリーター・22才） 南友里香さん（東京医療専門学校2年）

今回のテーマ

"プレサのシートマスク"で イマイチ肌を改善！

最近、イマイチ肌に悩むMINAMIとあくっちゃん。
そんな2人が、「プレサ シートマスク」ケアにチャレンジ！
それぞれの使用日記とともに、2週間後の肌状態をご報告します！



MINAMIの肌悩み

勉強、バイト、デート、遊び……etc.
毎日、すっごく充実！ でも、気づいたら
肌が疲れてる……
簡単にお手入れできないかな……??

あくっちゃんの肌悩み

ファンデが浮くし、透明感がなくなってる……冬だから???
肌がカサカサ……
モチ肌が自慢だったのにーーっっ!!



そんな2人が、2週間のプレサ シートマスクに挑戦しました！

簡単にお手入れしたいMINAMIは

毎日の化粧水がわりに
ひたひたローションマスク

プレサ デイリーケアマスクCOa
22回分（240㎖）1,260円

洗顔後、すぐに使うローションマスク。コラーゲン配合で、疲れぎみの肌に元気なハリ感とつるんっとみずみずしいツヤめきをプラス。





朝夜の洗顔のあと5分間
「すみずみまで水分が含まれて、肌にツヤ感が出ました。マスクしながら他のコトができるのもうれしい！」

使い終わったら、適当にちぎります

終わったら、首も保湿
「顔のケアが終わったら、くすんだ首元やボディにもオン。ローションたっぷりでシートが乾かないんです」

集中的にケアしたいあくっちゃんは

特別な日にじっくり
たっぷり美容液シート

プレサ シートマスクHAa
5回分（15㎖×5枚）735円

うるおい肌へと導くスペシャルケアマスク。1gで6ℓもの水分を保持できる「ヒアルロン酸」と保湿成分「ローヤルゼリーエキス」を配合。





大事な撮影の前日
「いつものケアに10分間のマスクをプラス。翌日、肌に透明感が出て、メイクのりも抜群でした！」

イベントでオールしちゃった翌日
「肌がアレそう……って不安だったので、家に帰って即効ケア。ダメージを受けずにすみました！」



「肌がイキイキしてます！」

「化粧水がわりにつけるケアが私にぴったりでした。日に日に肌にツヤが出てくるのが実感できたし、メイクのりがよくなって感激♥」



「ぷるっぷるにうるおっています！」

「マスクをはいだ直後、手のひらに肌が吸いつくようなぷる肌になれてびっくり！週2回ペースで続けたら、肌に透明感が戻りました」



>>次号……
おしゃれ……を研究！

このコーナーでやってほしいこと、ご意見、ご要望、メイツへの励ましなどお便りお待ちしてます。
〒101-8911 東京都千代田区神田駿河台2-9
主婦の友社 mina編集部「minaメイツ係」



プレサ シートマスクSE
5回分（15㎖×5枚）735円
コレを使ったよ！
「肌が守られているみたいにやさしい使い心地でした。コレを使い始めてから、肌アレしていません」 高あみ



プレサ デイリーケアマスクQ10a
22回分（240㎖）1,260円
コレを使ったよ！
「気になっていた目尻の乾燥小ジワがふっくらしてうれしい！ マスク中のリラックス効果も抜群です♥」 ちさ



プレサ シートマスクVCa
5回分（15㎖×5枚）735円
コレを使ったよ！
「マスクをした後で肌色がワントーン明るくなったのには驚き。夏に焼けた肌も取り戻せそう！」 前ばや

他のメンバーも体験しました！

※このページ内の商品の問い合わせはすべてウテナ


auから
SA001
新登場!!
今年の秋は、透明感のあるクール顔のブルーがイチオシ♥
ベスト ¥12600、シャツ ¥9240、スカート ¥19950／BEAMS BOY（BEAMS BOY HARAJUKU）ソックス ¥2940、リング¥3360／cuccia
このケータイ、
薄くって軽いから
ホントに使いやすいの！
u『SA001』にひとめぼれ♥
オシャレで可愛い
世界最薄の
ワンセグスライド★
デザインや機能にはちゃんとこだわっておきたいですよね？
ンセクスライドをオススメ。
デザインで今もっとも注目のケータイです。

CHECK お気に入りの便利ポイント！

女のコ目線の使いやすさをオシャレに進化させた
大注目の最新ワンセグスライド「SA001」。
3つのポイントに分けて、便利のワケをご紹介！

Point 1 世界最薄の11.9㎜！ もちろん機能も充実してます



まずは、その薄さと握りやすいサイズ感にご注目！ ワンセグ対応のスライド式ケータイでは、世界最薄の11.9mm。世界で一番なんて、ちょっと自慢です♥ さらに、開けるたびに待受画像が変わる機能もついてるから、ケータイを開けるのが毎回楽しみに♪



閉じた状態でいろいろ操作できるのが、スライド式ケータイのいいところ♥

今年っぽいカラー展開もうれしい

カラーバリエーションはこちらの4色。右からスタイリッシュなサイレンスブラック、女の子らしいピースホワイト、インパクトのあるボヘミアンピンク、そしてイチオシのイノセントブルー。



Point 2 クリーンクリアコートでファンデの汚れが落としやすい♥



スクリーンが常に表に出ているスライド式ケータイ。カバンの中にそのまま入れて傷がついたら……心配ですよね？ でも、このケータイは強化ガラスを採用しているから傷が付きにくくて安心。さらにファンデや皮脂汚れが拭き取りやすいクリーンクリアコートだからいつもキレイを保てます。

Point 3 スライド式なら長めネイルでも引っかからない

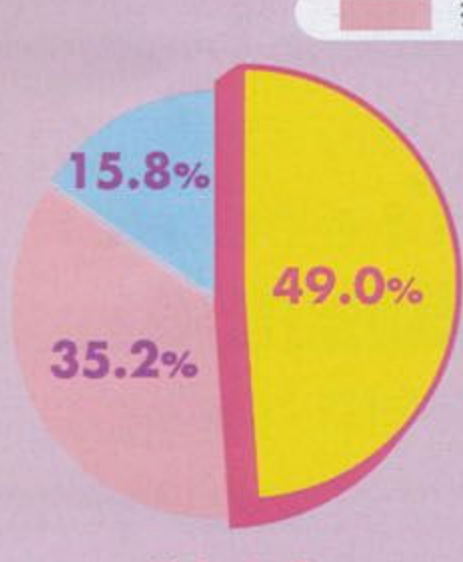
親指で軽くスライドオープンするだけで通話がスタート。スライドを元に戻せば通話が終了、というカンタン設計。ネイルが引っかかる心配もないからスマートに使えます。しかも、メールはスライド前の状態でチェックでき、スライドすると返信用画面に自動チェンジ。片手で全部、操作ができちゃうスグレモノです。



オリコン結果発表!! 人気はスライド式ケータイでした！

みんなのケータイ事情を大公開!!
スライドが初めての人でもこれを機に機種変してみては!?

折りたたみ　スライド　ストレート

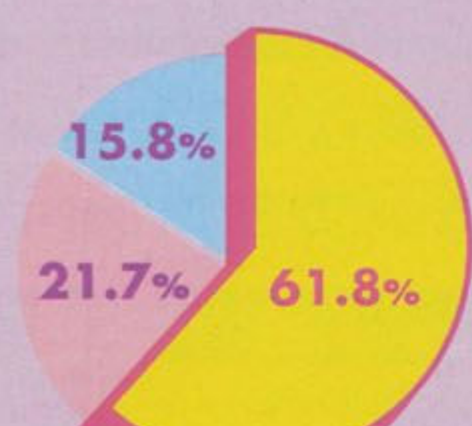


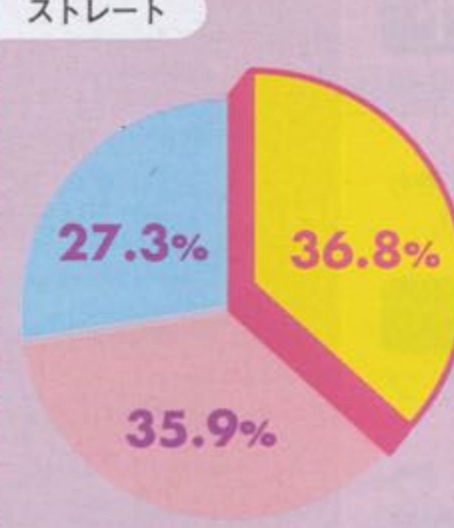
これから人気になりそう

やっぱり、スライドが堂々の一位！ 使いやすさを考えればやっぱりスライドとの声も☆

かっこよく見える

スッと出して電話をしている姿はやっぱり◎ クールさを演出したいならスライドで決まり！





知的に見える

これからのケータイはかわいいだけじゃなく知的にも見えるのを選ぶ傾向アリ！

オリコン調べ 2009年9月10日～9月15日 【調査概要】10代、20代、30代の女性、各200人、合計600人にインターネット調査



みんな知ってた!?

みんなの声

どうしてもファンデや皮脂が付いてしまうので、できればファンデが付きにくい液晶がほしいな～とか。それと、汗をかいているときはなるべく耳から離して通話をするようにしている人も多いはず。逆に、男性が汚れた液晶を使っているのを見ると完全に引きます……。

女子高生の間でも当たり前のネイルは、ケータイ使用時にけっこう気になるもの。ケータイの開閉やボタン操作で傷が付かないかなとか……。ネイルをしているとタッチパネルはちょっと使いにくくて、ボタンがしっかりしていて押しやすいものが実は人気。メールが打ちにくいから親指だけ短めのネイルにしたという人もけっこういるハズ。

※「世界最薄」……2009年8月31日現在。ワンセグ対応スライド式携帯電話において。株式会社メディアインタラクティブ調べ。　※画面はイメージです。

自分流STYLEを手に入れる!!

資格&スキル別 憧れのお仕事ガイド

やってみたい仕事はあるけど、何から始めればいいの?今からじゃもう遅いかも…そんな悩みを抱えるコたち、必見です。夢を叶える近道になる資格&スキルを、お仕事ガイド付きで紹介。将来の自分を想像しながら、やりたいことを探してみて。人生一度きりだから、楽しまなきゃもったいない!! 少しでも興味があったら、LET'S TRY♪

医療・福祉・教育系

役に立つ仕事がしたい、もやお年寄りと関わりたいう人におすすめ。やりのある仕事がいっぱい!

医療事務、歯科助手、保育士、ケアマネ etc

歯科助手

師のアシスタント。時間が規則き方が選びやすい点が魅力。

全国の歯科医院で、女性が多く活躍!清潔な職場で働きやすい。

保育士

で効率よく合格力を養成!生涯れるやりがいある仕事。

保育所や託児所に勤務して、子どもに囲まれた毎日が!

ケアマネジャー

介護サービスを提案するプロ。方のステップアップ資格。

介護保険施設、医療機関などで活躍。結婚後の再就職にも有利。

医療事務

後も安心の手堅いスキル

で受付や作成を行ト。正社ート、契約方が自由る!ニーズ

全国の医療施設で、結婚・出産後も安心して働けるのが魅力。

ビス介助士(準2級)

接客業で好評価!介助の知識とホリティを身につける!

駅や街中で、高齢者や体の不自由な方の手助けができるように。

手話入門

見ながら手の動きを学ぶ。ろうとの楽しい会話が実現!

サークルで交友関係が広がる。福祉系の仕事やボランティアにも。

介護福祉士

社会に求められる介護の専受験には実務経験が必要。

老人ホームなどの福祉施設で働くほか、訪問介護の仕事も多い。

介護事務

業に不可欠な注目スキル。レセ成が中心のお仕事。

全国の介護保険施設や訪問介護ステーションなどでニーズ拡加中!

ファッション・マスコミ系

人気の業界は狭き門だから、アピールできる「強み」が必要。クリエイティブなことが好きな人にもぴったり。

カラー、販売士、インテリア、POPデザイン etc

カラーコーディネート

カラーを自在にあやつる演出家

色を演出するスペシャリスト。配色知識はメイクやファッションに活かせる!似合う色がわかるカラー診断付き。



お仕事ガイド アパレル・化粧品・広告業界などで実力を発揮!フリーの道も。

販売士

基本的な接客スキルが身につく。楽しく学べるテキストで合格を狙う!

お仕事ガイド ショップやデパートなど、流通業界で活躍。接客のバイトにも◎。

POPデザイン

手描きの店頭広告を作るスキル。センスを活かしてお店の売り上げに貢献。

お仕事ガイド スーパーやコンビニなどで働く方は、ぜひ身につけたい特技。

気象予報士

気象データを分析し、予報を行うプロ。お天気キャスターへの足がかりにも。

お仕事ガイド テレビ・新聞…マスコミの他、観光、流通産業でもニーズあり。

フラワーアレンジメント

ブーケやリース… 色とりどりの花を使った作品づくりが楽しめる。

お仕事ガイド 季節に合わせたインテリアやちょっとした贈り物にもぴったり。

イラスト

実技トレーニング中心のレッスンで、プロの技法が楽しく身につく!

お仕事ガイド 手紙やカードに添えると○。センスや個性が活かせる素敵な特技。

インテリアコーディネーター

住まいやお店など空間のデザインを考え、内装をコーディネートする。

お仕事ガイド 建築業界やインテリア&住宅メーカーなどでセンスを活かして活躍!


190万人が震えた！感動した！
話題のあのケータイ小説がついに映画化!!
19page.com
理想の彼氏、ダウンロードしますか？
由美が投身自殺した。
美の死に「携帯彼氏：リク」が関係しているかもしれない。
をつかむべく真由美の携帯からリクを受信した里美だが、
ト先の絵里にリクを奪われる。その日のうちに絵里は謎の感電死、
の携帯にはもうリクの姿はなかった。
携帯彼氏とは…
携帯サイト「あい・すくりーむ」で配布されている女性対象の恋愛ゲーム。
アバター感覚で好みの顔を作成し、擬似恋愛を楽しめる。
好感度によりラブゲージが上下。携帯彼氏から電話やメールが来る。
画面越しに会話や接触も可能。ひとつの携帯に携帯彼氏はひとつまで。
削除は不可、別の携帯へ赤外線送信は可能。
ラブゲージが0になるとゲームオーバー。
『恋空』『赤い糸』の魔法のiらんどが放つサスペンス・ラブストーリー
携帯彼氏
kei tai kare shi
帯彼氏：雅也」をダウンロードしていた親友の由香は
寄る死の恐怖で発狂寸前に。
電話を破壊してゴミに出したが、何故か戻ってくる。
変更をするが、その画面にも雅也の姿が…。
は、由香を救うため、バイト先の店長の携帯へ赤外線送信する。
意識を感じながら帰宅した里美、そして翌日、店長は…。
廻り続ける
携帯彼氏の恐怖。
久美に呼び出された里美は
携帯彼氏を押しつけられる。
画面にはある事件で亡くなった
片想いの「直人」に瓜二つの
「携帯彼氏：直人」がいた。
宿ピカデリー他、全国大好評公開中！
そして直人の謎、絡まりあう糸を解いたとき、里美を待っていたものとは……。
主演はドラマ『ブラッディ・マンデイ』で注目を浴びた新人女優・川島海荷（最新情報はhttp://lespros.mobi/まで）。
共演は来年1月から放送のドラマ「とめはねっ！～鈴里高校書道部～」で主演を務める朝倉あき。『第17回JUNONスーパーボーイコンテスト』のグランプリ、
09年7月公開の『ごくせん THE MOVIE』に出演していた石黒英雄など、話題の若手俳優が多く出演。
●配給ゴンゾ、シナジー共同配給 ●公式サイト http://k-kare.jp
待望の続編、今度は彼女？
意外な真相に仰天！
続編
「携帯彼女」
（上・下）kagen著
定価 各1,050円（税込）
好評発売中！
映画とはまた違った
驚きのラスト！
原作
「携帯彼氏」
（上・下）kagen著
定価 各1,050円（税込）
好評発売中！
●書籍「携帯彼氏」「携帯彼女」についてのお問い合わせは…主婦の友社販売部 ☎03-5280-7551まで
くわしくはサイトをチェック！
●PCはコチラ
http://k-kare.jp
●ケータイはコチラ
主題歌
LφST[ロスト]
～「携帯彼氏」movie version～
弓木英梨乃
好評発売中！
EMI ミュージックジャパン
TOCT-45019/ ¥1,000 (taxin)
慧美网
vimee.net


KONAMI SPORTS CLUB
結論!
「ケータイダイエット」が
X'masを制す!
目指せ！ケータイで30日間-3kg！
TOPページ
ダイエット傾向グラフ
ダイエットアドバイス
※画面はイメージです
まずは無料でカロリー検索♪
コナミスポーツクラブのダイエットサイト。
毎日の食事・体重などを記録することで、ダイエットをサポートします！約80,000件のカロリーデータは、家庭料理からファーストフードまで幅広いッ！
Cake
PIZZA 470
Carry&Rice 642kcal
Bread 158kcal
TOTAL 1278kcal
TOTAL 573kcal
ケータイから空メール送信
r@573s.jp
http://573s.jp
月額無料　※有料コースあり(月額315円/税込)
※問合せ先　support@573s.jp
※お客様に各種サービスを楽しんで頂くために、個人情報の保護に万全を尽くしてまいります。
※「ケータイダイエット」は株式会社IMDの登録商標です。

<Part2>

ダイエット

31day ▸▸ 60days

前号から3号連続で始まった100日間ダイエットの第2弾。
今回は命がけでダイエットに励むチャレンジャーたちの苦悩と奮闘をリアルレポート！　途中経過もご報告します！

◎撮影／長野奈々子、宮ノ前宗隆(P202)　◎イラスト／アライヨウコ　◎取材・文／笠井千恵(P198〜202)　◎構成／佐藤愛葉　●取材店リストは230ページにあります。

前号（10月20日発売）の
1day〜30daysを
プレイバック！

本誌でもおなじみのレイ先生とのやりとりは必見

メニューに組まれた「フィットネス通い」ではCurvesへ、「デトックス＆美点マッサージ」ではレイ・ビューティースタジオへ。

自分に合ったダイエットメニューを実践中！

エクササイズ、ウォーキング、とうふダイエット、白湯のみダイエット……自分の体質や生活に合ったメニューでダイエット開始！

成功法を学びながらおデブログをチェック

やせた人の成功テクを学ぶページに加えて、本気でやせる気らしいので(笑)、弊誌スタッフ・ハヤシの誌上おデブログを開設しました！





衝撃のBEFORE写真に「あの2人は誰？」の声が殺到

このページを開いた人がそろって口にするのが「何コレ〜!?(驚)」という悲鳴。そりゃそうですよね、2人とも見事な太りっぷりですから(笑)。ニッチェがチャレンジャーに選ばれた秘話や意気込みたっぷりのインタビューを掲載。



江上けい子さん(25才)

体重 73.8kg
体脂肪 44.2%
身長 155cm

ウエスト	100.6cm
おなかまわり	104.5cm
ヒップ	104.5cm
太もも	61.1cm
ふくらはぎ	40.1cm
足首	22.5cm
二の腕	35.0cm

近藤くみこさん(26才)

体重 56.6kg
体脂肪 33.8%
身長 152cm

ウエスト	81.8cm
おなかまわり	90.3cm
ヒップ	91.9cm
太もも	58.7cm
ふくらはぎ	39.3cm
足首	21.9cm
二の腕	31.7cm

PROFILE ニッチェ

〈右から〉1983年1月4日生まれのツッコミ担当・近藤くみこ、1984年9月17日生まれのボケ担当・江上けい子からなるお笑いコンビ。女芸人にしては珍しく、コントを得意とする注目の新人。毎週水曜日26：08〜放送のフジテレビ系「1ばんスクラム!!」に出演中。
http://nicche.jugem.jp/

ニッチェに課せられたダイエットメニューをおさらい

食生活の改善

- □ 毎朝起きたら白湯をコップ1杯ゆっくり飲む
- □ 飲み物はお水かお茶にする
- □ 間食はできるだけしない！
- □ お酒は週2〜3回にして量も減らす
- □ コンビニに入る回数を減らす
- □ 前の食事との間を6時間以上あけないようにする
- □ 早食いNG！ 1口につき25回以上噛むように
- □ どんなに遅い時間でも寝る3時間前にすませる
- □ 焼き肉とラーメンは週1回にする
- □ 今まで食べていた好物はガマンorチェンジ

フィットネス通い



12台のマシーンを2周して筋力アップ！

油圧式トレーニングマシーン12台とボードが円形に並んでいます。「1つのマシーンを30秒」→「筋肉を休めるため30秒の足踏み」。これを2周行って24分、最後にストレッチをして計30分で終了。これは簡単!!

ココを選んだワケは…

1回30分でOK！
たった30分で女性にとって必要な筋トレと有酸素運動ができるんです！

予約なしで行ける
いつでも好きな時間に行ってOK。待ち時間もなく、スムーズにコースを回れる。

月会費が安い！
カーブスは会員制。月額5,250円、5,900円、6,900円で好きなだけ通えます！

ニッチェが通っているのは…



Curves(カーブス)

㊐カーブスインフォメーション ☎0120・441・029(平日10:00〜18:00)
南阿佐ヶ谷・梅ヶ丘をはじめ都内約90店舗、全国約770店舗の女性専用フィットネス。ご近所感覚で気軽に通える。

デトックス＆美点マッサージ



おなかまわり美点マッサージ

手を熊手のような形にして、両手をできるだけ後ろにおき力強く肉を前にかき出す→肉を両手でつかみ、力いっぱい逆側に持っていく。左右4回ずつ×2セット。

太もも美点マッサージ

太ももの側面を思いっきり押す→両手でギュギュッと肉を寄せながら、上下に手をずらして少し強めの力でねじる。各8回×4セット。

かたくなった脂肪をもみほぐし分解

人さし指、中指、薬指の3本でゆっくりジワーッとかたくなった脂肪をもみほぐし、脂肪分解と老廃物の排泄を促します。いつでもどこでもできる！

ニッチェが通っているのは…



田中玲子先生

レイ・ビューティースタジオ

東京都世田谷区北沢2-22-12 レフアビル2F ☎0120・015・141 平日10:00〜21:00 日・祝日10:00〜18:00 本誌でもおなじみのスーパーエステティシャン、田中先生のマッサージはリピーター多数。

mina初!! 3号連続企画

あなたの体重と人生、minaが変えます!

本気の100日間

2人に内緒で密着することに…

ニッチェの2人がレギュラー出演中の『1ばんスクラム!!』ってどんな番組?

「オンリーワンではなくナンバーワン」を合言葉に、各界のナンバーワンとスクラムを組んで「TV界の1番」をめざすお笑い番組。ニッチェのほかに、カマイタチ、少年少女など次世代のお笑い界を担う若手が出演。毎週水曜日26:08～放送(フジテレビ系)。









ついて関係者に聞いてみた

証言1 ニッチェ
マネージャーMさん

現場でも自宅でも真面目に取り組んでいると本人たちはいっています。その結果、2人とも1カ月で2～3kgやせたといっていましたが実際のところは不明……。

証言2 『1ばんスクラム!!』共演者
片山祐介さん(ヒカリゴケ)



つい先日、芸人仲間と朝まで飲んだ後にカップラーメンを食べているのを見ましたよ。サイズは小さかったけど、食べてることには変わりないですからね。

証言3 『1ばんスクラム!!』共演者
しゅうごパークさん(しゃもじ)



収録後にごはんを食べて帰るってことになったんですけど、近藤も江上もギョーザとラーメンのセットを頼んでたな。ダイエットなんかやってないでしょ!

本当にやせる気があるのか…ニッチェ。途中経過の報告は次ページで!

←



「自分の限界を知っている……」と不安げなオンナ

10年ぶりの40kg台をめざす 近藤の苦悩

なんと一2.8kgのダイエットに成功！　50kg台前半までヤセて一瞬喜んだものの、「ここからなかなか落ちない……」と嘆く近藤。

ここまでやってみた感想

プレッシャーが大きくて途中で諦めそうになった

大好物の揚げ物とお酒を我慢するのはかなりツライ。イライラしたときはジムに行ってストレス発散しました。下半身のマッサージは簡単にできるのでこれからも続けられそう。

100日間ダイエットにチャレンジする前

ヤセなかったらどうしよう……不安な気持ちでいっぱいです

「揚げ物とラーメンは絶対にヤメられない！　しかもドカ食いするクセがあるんで……。25才すぎるとダイエットしてもヤセないんすよ～。どんだけ頑張っても52kg以下は無理。我慢できない性格なんで続かないかも……」





途中経過 60日間で 2.8kg ヤセ！

60日間終了!!

神様……。どうかヤセてますように！

なんとウエストー5.1cm達成！　思いもしない奇跡の数値を目にして……思わず涙。

56.6kg ➡ 53.8kg

33.8% ➡ 32.6%

エスト	81.8cm	➡	76.7cm
なかまわり	90.3cm	➡	86.5cm
ップ	91.3cm	➡	89.9cm
もも	58.7cm	➡	56.1cm
くらはぎ	39.3cm	➡	37.5cm
首	21.9cm	➡	20.6cm
の腕	31.7cm	➡	30.9cm



飽き性でもヤレばできる。こうなったら死にものぐるいでがんばるぞ

近藤のダイエット日記

52days 通ってますよ～♪



女性だけの30分フィットネス「カーブス」。女性だけで居心地もいいし、買い物帰りのおばちゃんとかいたりして気兼ねなく立ち寄れるんですよ。

53days 楽屋は敵の宝庫!?



今日はテレビの収録日。楽屋にはわれらが憎き敵！　お菓子ーズが……しかも、こんなに盛りだくさん。負けるもんか！　食べるもんか!!

55days もったいないけど…



ロケ弁はカロリーが高いので、半分しか食べないようにしています！　でも……心がゆらぐ～。全部食べたいよ～。

58days おやつもヘルシーに



ヘルシーな昆布！　ごはんとごはんの間におなかがすいたらコレ！　ナメるもよし、噛むもよし♪　万能おやつなのでオススメ。

60days いい湯だな～♪



いつもシャワーですませてしまいがちですが、しっかりお風呂に入りました！　発汗した後にストレッチをすると効果抜群らしいですよ!!

41days 小さなことから



コツコツと！　エレベーターやエスカレーターはなるべく使わず、階段を使うように心がけています。こういうことが大事なんでしょうね。

44days レイ先生のエステへ



体の美点マッサージのおまけに小顔の美点マッサージをしていただきました。顔がスッキリ小さくなった！　プラス目も大きくなったような気がしません!?

46days 身近な敵を発見！



芸人仲間「マリア」の2人。全然やせてる2人が、私の目の前でマヨネーズつきの焼きそばをほおばる。仲間ではなく敵でした……。

49days 見逃してください！



ただいま深夜4時。もう限界です。本当にごめんなさい！　愛ラブラーメン♥　もちろん…完食してしまいました（泣）。

50days やればできるのさ！



久しぶりの自炊に挑戦！　野菜たっぷりコンソメスープ♪　そうです。煮込んだだけです。でも精一杯の自炊なんです。ストップ暴食！

32days 野菜たっぷりのラーメン



だ～い好きなラーメン。我慢しすぎるとストレスがたまるので……今日だけは甘えて食べちゃいます（笑）。いっただきま～す!!

34days 小顔体操が習慣に！



今からライブに出ま～す！　でもその前に小顔体操。暇なときにやってるんだけど、フェイスラインがスッキリしてきた気がします。

36days この食欲ヤバイ……！



早朝にもかかわらずカップそばを汁までたいらげて爆睡し始めた相方。ヤセる気あるのかな？　いや、絶対にないよね。

38days これは食べたい！



知り合いからいただきました、オッパイプリン！　どんな味がするんだろう？　でも今はダイエット中なので……毎日眺めています。いつか食べてやる！　待っとけオッパイプリン。

40days ダイエットを始めて……



から揚げ、チーズ、ラーメン……好きなモノを我慢！我慢!!我慢!!!　できません！　深夜2時の暴食ですm(_ _)m



「ヤセる自信あります！」と豪語するオンナ

まさかの…10kgヤセに挑む江上の奮闘

驚異のウエスト100cmオーバーがなんと90cm台にダウン！　余裕ありまくりの江上だが……－10kgへの道のりはまだまだ遠いぞ！

ここまでやってみた感想



コントの全身タイツの衣装がゆるくなった♪

規則正しい食生活のおかげで脂っこいものやマヨネーズともおさらば。25回噛んで食べると少しの量でおなかいっぱいになるから胃が小さくなりました。完全に－10kgイケます！

100日間ダイエットにチャレンジする前

残り1カ月で追い込みかけるので全然大丈夫ですよ！　余裕です！

過去に1カ月で6kgヤセたことがあるんで、本気出せば－10kgなんてホントにすぐですよ、すぐ！　そろそろ彼氏も欲しいし、ヤセてた頃みたいにモテたいんで、マジでがんばりますよ～。たぶん可愛くなっちゃいますね♥





途中経過 60日間で2.4kgヤセ！

60日間終了!!

ウエストはヤセてる自信ありますっ！



カチコチだったおなかがやわらかくなった。100cm以上のウエストはなんと－8.4cm！

体重 73.8kg ➡ 71.4kg

体脂肪率 44.2% ➡ 43.3%

ウエスト	100.6cm	92.2cm
おなかまわり	104.5cm	96.7cm
ヒップ	104.5cm	102.3cm
太もも	64.1cm	62.4cm
ふくらはぎ	40.1cm	39.1cm
足首	22.6cm	21.1cm
二の腕	35.0cm	34.6cm

急にヤセてもつまらないのでセーブしました。本番はこれからですよ！



江上のダイエット日記

50days 誘惑に負けそう……



『1ばんスクラム!!』の楽屋。相方がハンバーグ弁当を手にしています！　相方が食べるところを見ると…私も食べたくなってしまう……。ちっくしょー！

52days 休日もダイエット



市民体育館へ友達とバスケをしに行ってきました！　ボールを使ってエクササイズもやってみたよ！　結構きくぅ～(＾o＾;)

55days ゴッドハンド☆



レイ先生はキレイな顔して、ものすごいテクニックを持ってるんです。よろしくお願いします！　でもあんまり痛くしないでくださいね(;_;)

57days 寒い季節ですから



今日は野菜たっぷりのチゲ鍋！　ヘルシーでおいしー！　いつもならシメは雑炊ってとこだけど、今日はガマンだね……。

59days 肉→野菜になりました



今日は体重が減った自分へのごほうびに食べ放題へ。でも焼き肉やしゃぶしゃぶじゃなくて、野菜料理の食べ放題！　これならおなかいっぱい食べても大丈夫！

40days ラーメン食いてぇ～



ラーメン大好きな私。ダイエット中の今はグッとガマンして蕎麦を頼んで食べる……。うぅ……やっぱり物足りない……(泣)。

41days 何だこりゃ??



お世話になっているカーブスの貼り紙に恐ろしい文字を発見!!『筋トレ祭』って……一体!?　こんなお祭り、心が躍らんわ!!

43days ギリギリセーフ!?



夜中にものすごくおながかすいて寝られなくなってしまい、ついにポテチに手がのびちゃった！　でも5枚でやめたし、これセーフだよね!?

46days Enjoy!?　エクササイズ



テレビを見るときもエクササイズを忘れないようにしています！　だって、さっき食べたタイ焼き分を消費しなければいけないから……。

49days 生つばゴックン！



友達とランチを食べにイタリアンレストランへ！　おいしそうなサーモンのグリルを横目にサラダを食べる……。つ、つ、つ、つらい……。

31days 深夜の叫び……



そろそろストレスがMAXなの で……塩キャラメルマシュマロ食べちゃいました。夜中に甘～いお菓子……ってコラーッ！

33days 胃が小さくなった!?



番組のスタッフさんたちと一緒にごはんに行きました。ちゃんと25回噛んで食べてると、すぐにおなかいっぱいに。あ～満足、満腹！

35days 毎朝飲んで快調！



白湯は毎朝飲むのが習慣になってきました。気分によってレモンを入れたり、ミントを入れたりして飽きないように♪

36days かなり必死です(汗)



今まで使ってきていない筋肉を鍛えるのはひと苦労～。恥ずかしいなんていってらんないよ！　人目も気にせずがんばってます!!

38days 入浴シーン公開(笑)



せまいお風呂で半身浴中！　お風呂って気持ちいいよね～♪　ガブガブお水も飲んで、汗びっしょり！　これはヤセるな！

リアル生レポート 31day ▶▶ 60days

ダイエット60日目のやせモニを直撃。着々と体重を落としている人、逆にやせていない人も……。ガチンコダイエットの途中経過を発表します！



001 ウエストー8cmでくびれをつくる！

米谷静香さん（中央大学2年）

ダイエットを始めるキッカケ



BEFORE

体重 56.2kg
体脂肪率 24.8%
身長 167cm

ウエスト	70cm
ヒップ	82cm
太もも	51cm
ふくらはぎ	33cm
足首	21cm
二の腕	24.5cm

60日後



まだくびれてないけど…毎日続けてます！

途中経過 60日間で1.6kgやせ！

途中経過

体重 54.6kg
体脂肪率 23.7%

ウエスト	70cm
ヒップ	82cm
太もも	51cm
ふくらはぎ	33cm
足首	21cm
二の腕	24.5cm

「米谷さんのダイエットメニューをおさらい」

ペルヴィス・ワーク

骨盤の位置を整えてひきしまったウエスト＆上向きヒップが手に入る！ 「スタジオ・ヨギー」のヨギー・ビューティペルヴィスインストラクターのヨシコ先生に教えてもらいました。

無理なく自分のペースでやろう！

座骨歩き



背筋をピンとのばして座ります。ひざを90度に曲げて、腕はまっすぐ下ろしましょう。

左足裏を床につけたまま、右側のお尻とかかとを持ち上げる。ウエストを意識して！

逆側も同じようにしてお尻とかかとを持ち上げる。1分くらいやってみよう！

8の字ダンス



肩幅に脚を開いてまっすぐに立つ。両脚と平行になるようにして、少しひざを曲げる。

上半身は固定したまま、骨盤を左右の斜め前に傾けて8の字を描くように動かしましょう。

左右それぞれ半円を描くようなイメージで。好きな曲に合わせて1曲分やってみよう。

とうふダイエット

栄養があってヘルシーな豆腐は料理のバリエも豊富。1回の主食を豆腐にかえるだけの簡単ダイエット。

最低週3回以上とり入れる
毎日だとストレスがたまる可能性が高いので、最初は無理せず週3回から。慣れてきたら少しずつ回数を増やしてみよう。

おかずはしっかり食べてOK！
主食が豆腐のときは、おかずはいつも通りきちんと食べて大丈夫！ できるだけバランスよくたくさんの種類を摂取しよう。

1食だけ主食を豆腐に置き換え
朝、昼、晩の炭水化物を1食分、豆腐に置き換えるだけ。腹もちがいいし、満腹感も得られるから飽きずに続けられます！

米谷さんのダイエット日記



31days 友達から教えてもらったスクワットをプラス。腹筋を鍛えて締めます。

34days 豆腐に片栗粉を混ぜてレンジでチン！ お気に入りレシピです♥

36days 豆腐もちのごま風味。これは見た目以上におなかにたまりますよ。

40days 全身のバランスを鏡でチェック。前よりも腹筋がついたみたいです。



41days 座骨歩きはけっこうキツイ！ 毎日30回×2セットやっています。

43days ダイエット中の先輩たち。みんなで励まし合ってがんばってます！

47days 座骨歩きinベッド(笑)。床だとまだうまくできないんです(:_;)

50days バイトの後のむくんだ脚には……コロコロマッサージが効くね～♪



53days 朝ごはんは高野豆腐の煮物。白湯を食べる前にゆっくり飲んでます。

55days 散歩中にいい香りの金木犀。こういう小さな発見が幸せ～(^_^)v

57days トレッキングシューズ買いました。学校まで歩くのが楽しい!

60days ど～しても春巻きが食べたいからごはんをやめて豆腐サラダに。



002 ヒップを80cm台にしたい！

荒川実咲さん（日本美容専門学校2年）

ダイエットを始めるキッカケ



BEFORE

体重 55.6kg
体脂肪率 19.1%
身長 162cm

ウエスト	65.5cm
ヒップ	97cm
太もも	56cm
ふくらはぎ	35.5cm
足首	22cm
二の腕	26cm

60日後



夜遅めのゴハンがいけなかったのかな……

途中経過 60日間で体脂肪が大幅にアップ…(涙)

途中経過

体重 56.4kg
体脂肪率 26.9%

ウエスト	67cm
ヒップ	96.5cm
太もも	56cm
ふくらはぎ	35cm
足首	22cm
二の腕	26cm

「荒川さんのダイエットメニューをおさらい」

下半身やせエクササイズ

脚のマッサージで筋肉をやわらかくして、ストレッチでひきしめる美脚トレーニング。脚のスペシャリスト・斎藤美恵子先生に教えてもらいました。著書には『脚やせPUSHダイエット』(幻冬舎)など多数。

脚全体のストレッチ



ひざと背筋をできるだけのばしてつま先をつかむ。ひざの裏をのばして10秒キープ。

太ももをたたく

太もものハリをとるために、前もっと側面を気持ちがいいと感じる強さで2分以上たたく。

骨盤全体を鍛える



かかとをお尻に近づけた状態であお向けに寝転ぶ。ひざをぴったり閉じてまっすぐに。

お尻を真上にグイッと持ち上げて5秒キープしたら下にストンと落とす。これを5セット。

食生活の改善

高カロリーなコンビニ弁当や外食は極力避けて、1日3食バランスよく食べるようにしましょう！

ゆっくりよく噛んで食べる
たくさん噛むことによって満腹中枢が刺激されて、少しの量でもおなかがいっぱいになります。最低でも1口25回は噛みましょう。

夜20時以降は食べない！
夜は脂肪の燃焼率が下がるため、カロリーの高いものを夜遅くに食べるとそのまま脂肪として蓄積されてしまいがち！

毎日3食、きちんと食べる
朝ごはんを抜くと代謝が上がりにくくなって脂肪が燃えにくいデブ体質になる危険性が……。フルーツだけでも食べましょう。

荒川さんのダイエット日記



31days お昼は栄養たっぷりでヘルシーな100円サラダにしました！

34days 頑張ってね、と仲のいい先輩がネイルに連れてってくれたぁ。

38days お父さんが買ってきてくれた大好物のケーキは泣く泣く我慢。

43days 彼氏にやせたとほめられた。うれしくてなぜか制服着用(笑)。



45days ごぼうサラダはマヨネーズたっぷりなのでキンピラにシフト。

47days 家族でしゃぶしゃぶディナー。食べすぎ防止にはマロニー！

49days バイトのまかないはヘルシーなエイヒレ。マヨネーズは我慢！

51days 彼氏との記念日♥ 焼き肉はあきらめてホルモン焼きに変更。



55days 間食したくなったら……この置物を見て、我に返ります(@_@;)

56days 暇だと間食するから時間があるときはシュシュ作りに専念。

58days 白湯にみかんの皮を入れてアレンジするの、いいですよー！

60days バイト仲間と深夜に牛角。行ってしまった私はキャベツだけ。

25%以下にしたい！

ina編集アシスタント・22才）

ダイエットを始めるキッカケ



エットメニューをおさらい」

サウナスーツでウォーキング

動が苦手な人でも、ゆっくり20分以上歩くだで効果があるからおすすめ！ 20分以上歩く脂肪が燃焼され、毎日続けることで少しずつ謝代謝がUP。やせやすい体質に変われます。

肩幅プラス足1つ分くらいの歩幅でリズミカルに歩きましょう。ひざとひざをすり合わせるようにして歩くと、骨盤のゆがみがとれてバランスのよい体に。



を前後によくって全身を動すイメージで。

背筋をしっかりのばして腹筋と背筋を使おう！

脚はまっすぐ後ろ足は蹴上げるイメージ。

サウナスーツは…
シェイプスーツCUBE レディス 15,800円／メディアワークス・ブルーム 伸縮性が高く、細身のデザインもおしゃれです！

大谷さんのダイエット日記



32days iPodはウォーキングの必需品。好きな曲を聴きながら歩きます。

34days スープは腹もちくて、ヘルシーなよく作ります♪



40days 白湯を毎日飲むようになって…おなかスッキリ！

42days 穀米は白米より少量でおなかがいっになります♪



48days 社内の移動は階段を使っています。塵も積もれば山となる！

50days なる下半身にラッ巻いてウォーキンごく汗が出る!

脱落者0名!! 苦悩しながらもチャレンジする彼女たちの応援よろしく!

やせモニ5名の100日間ダイエット

005 体重57kgで彼より細く!



甫坂薫子さん(宇都宮大学2年)

BEFORE

体重	62.8kg
体脂肪率	30.1%
身長	163cm
ウエスト	70cm
ヒップ	88cm
太もも	60cm
ふくらはぎ	40.5cm
足首	24cm
二の腕	28cm

ダイエットを始めるキッカケ



60日後



太ももが2cm細くなったなんて夢みたい!!

途中経過 60日間で体重1.8kg&太もも2cmダウン!

途中経過

体重	61kg
体脂肪率	28.5%
ウエスト	71cm
ヒップ	88cm
太もも	58cm
ふくらはぎ	40cm
足首	23cm
二の腕	28cm

「甫坂さんのダイエットメニューをおさらい」

レッグマジック

脚を左右に広げて内側に戻す運動を繰り返すことによって、普段使わない内もも・外もも・ヒップラインを効果的にシェイプアップ。たった1分のエクササイズを続けるだけでスラリ脚になれちゃいます!



ハンドルを握ったら腹筋と背筋を意識して

脚を開く&閉じる動きで内ももがスッキリ!

LEG MAGIC X 14,700円(送料別)／ショップジャパン受付センター
毎日1分の運動で美脚をゲット!

お風呂マッサージ

滞ったリンパの流れをスムーズにすることで、老廃物が排出されてむくんだ脚がスッキリします。

ふくらはぎ



両手のひらでふくらはぎを下から上まで60秒さする。気持ちいいと感じる強さが◎。



手のひらを交互に動かし、ねじるようにもむ。足首からひざ下にかけてゆっくりと60秒。

内もも



両手のひらをくぼませて内もも全体を30秒たたく。血行がUPし、むくみ解消。

内ももを両手でつかみ、タオルをねじるように上下にずらしながら30秒ねじる。

両手のひらを重ねて太ももの内側を太ものつけ根まで少し強めに30秒押す。

004 太ももを−4cm&体重40kg台に!



大原桃子さん(高校3年)

BEFORE

体重	56.2kg
体脂肪率	24.6%
身長	169cm
ウエスト	65cm
ヒップ	77cm
太もも	54.5cm
ふくらはぎ	35cm
足首	22cm
二の腕	23cm

ダイエットを始めるキッカケ



60日後



全然ストレスにならないから続けられる!

途中経過 60日間で体重1.8kg&ウエスト2cmダウン!

途中経過

体重	54.4kg
体脂肪率	23.8%
ウエスト	63cm
ヒップ	77cm
太もも	54cm
ふくらはぎ	34cm
足首	22cm
二の腕	23cm

「大原さんのダイエットメニューをおさらい」

太ももやせエクササイズ

レッグ・コンシャリストの斎藤美恵子先生に習ったエクササイズで下半身を鍛えます。太もものエクササイズを重点的にすることで、まっすぐひきしまった美脚をゲット。やせにくい太ももにすき間ができるかも!

内ももを鍛える

ひじを立てて横寝に。片脚ずつ逆の脚に交差するように上げて10秒キープ×5回。逆側も同様。



後ろももを鍛える

まっすぐうつ伏せに寝る。アキレス腱をピンとのばしながら、片脚ずつ真上に上げていく。



真上に上げた足のつま先をゆっくり外側に向けて10秒キープ。ヒップにも効果的。左右5回ずつ。



夜トマトダイエット®

夜、トマトを食べると睡眠中に分泌される成長ホルモンが増加。その結果、基礎代謝が上がってやせ体質に。

最低3カ月は続けよう!
結果が出るのは早くても3カ月後。すぐに結果が出ないからといってあせらないように。地道に続けることが重要です。

1日にリコピン15mg以上
代謝を上げるのに必要なリコピンの量は15mg。大きいものなら2個、ミニトマトなら17個がリコピン摂取の目安。

夕食と一緒にトマトを摂取
成長ホルモンの分泌を上げるためにも、夜に食べることが大事です。生のままでもジュースでも問題ありません!

できるだけ規則正しい生活を
1日3食食べること、決まった時間に寝て起きることなど、基本的な生活を心がけることで太りにくくなります。

003 体脂肪



大谷有貴

BEFORE

体重	58.8kg
体脂肪率	30.9%
身長	164cm
ウエスト	70cm
ヒップ	84cm
太もも	54cm
ふくらはぎ	39cm
足首	23cm
二の腕	26cm



60日後



白湯のおかげで腰まわりがだいぶスッキリ!

途中経過 60日間でウエストが3cm細く!

途中経過

体重	59kg
体脂肪率	29.9%
ウエスト	67cm
ヒップ	84cm
太もも	55cm
ふくらはぎ	39cm
足首	24cm
二の腕	28cm

「大谷さん

白湯の ダイエッ

朝起きてすぐに くらいのお湯 プ1杯飲みます だけで胃腸の 活発になって 上がります。

まず朝 起きぬけに1
朝一番にお湯を飲 胃腸の老廃物を流 せるのでデトックス もあります。お湯の は40度がベスト!

ごはんは 3食OK
食事はいつも通り 大丈夫です。きちん 食を食べると代謝 るのでさらに◎。便 よくなっておなかスッ

アレンジして 問題ありませ
毎日、白湯続きだと てしまうので、カッ ジャやミントを入れて ンジしてみて。香りを ると長続きしそう。

コップ1杯 ゆっくり飲む
とにかくゆ〜っくり かけて飲むことが 胃や腸に行き渡るの じながら飲むと、や 果も上がります!

甫坂さんのダイエット日記



40days 外食はパンよりごはん、洋食より和食にしてカロリーをおさえます。

37days 普段より少し早く起きて、駅から学校まで50分くらい歩きました♪

35days 農業体験では普段使わない筋肉を使って、規則正しい生活ができた。

32days 間食したくなったらコレ! よく噛めば空腹もおさえられます。



49days 白湯に飽きたのではちみつ入れました。少し入れるだけでかなり違う!

47days 大好きなイタリアン♪ 油をあまり使っていないリゾットを注文。

44days 誕生日のケーキは1人分を5人で分けました。友達の協力は大事です。

41days 飲み物はほとんど水。運動する前に飲むと汗が出るからおすすめ。



60days 暇なときに腹筋を鍛えてます。楽しくてハマりそう!(″◇″)

58days アセロラの香り大好き♥ 白湯に入れてアレンジしています。

56days 体が冷えると代謝が落ちるので温かいお茶かお湯を持ち歩いてます。

52days しそ油を料理に使い始めてから、便秘が治って調子がいい!

大原さんのダイエット日記



36days 夕飯はカムジャタン。熱いし、辛いし、汗がたっぷり出ます!

35days レタスとゆで卵とトマトの簡単サラダ。時間がないときにおすすめ。

33days 外食のときは冷やしトマトとお豆腐。炭水化物は抜きました(^o^)

31days 今日の夕飯はタコライス。少しだけだけど、トマトがのってます。



44days 小腹がすいたときはゼリーで我慢。72キロカロリーだから安心☆

43days 毎日寝る前にストレッチをしてます。足のむくみがとれてスッキリ。

41days 大好きな焼き肉屋さん。野菜スティックでおなかを満たしてから肉へ。

38days 家から駅まで歩く習慣がついてきました! 風が気持ちいい〜♪



31days つるとんたんでお昼食べました。低カロなものをセレクト!

31days 外食のときは最初にトマトと冷や奴を食べておなかを満たす。

47days トマトともやしのサラダで〜す。よく噛んで食べるとすぐ満腹に。

46days ペットボトル1リットルのトマトジュースをまとめ買いしました!



37days 毎日30分は湯船につかって下半身のマッサージをしています!

35days コンビニで買ったミネストローネは野菜がたっぷり入ってて◎!



46days 時間があるときは1日2回、3〜4時間くらい歩いています♪

44days 夕飯はスンドゥブ。豆腐や野菜がたっぷり入っててヘルシー。



58days 目標は熊田曜子さん。マッサージ法など載っていて参考になります。

55days 暇さえあれば顔のリンパマッサージを! 顔になりたいです!

ヤせるポイントやコツがたくさん詰まってる!

本当にヤセた人の成功プロセス

Part 2

食生活と意識を変えただけでー10kgのダイエットに成功したminaガールが登場！ 秘密のヤセスープのレシピを公開しちゃいます。

長期的に食生活を改善して

ー10kg

大貫さや香さん
(会社員・25才)
身長163cm

専門学校に入った頃



高校時代は1日5食で朝〜寝る直前まで食べっぱなし。部活で運動しているから大丈夫……という勝手な思い込みから、毎日間食をする日々。運動をしていたからよかったものの、やめた途端に……悲劇が！



体重は55kgに…

専門学校に入るとまったく運動をしなくなり、その反動で体重は55kg、体脂肪率は33%にまで増加。下半身もどんどん太くなっていった。

そんなある日・・・



そこで本気のダイエットを決意した!

食生活を改善するキッカケは？

18〜19才
いろいろなダイエットを試すが失敗ばかり…
バナナやキャベツなど、話題の単品ダイエットに次々挑戦するもののどれも長続きせず……。逆にリバウンドして体重が増えたことも。

20才〜
ひとり暮らしを始めて苦手な料理に挑戦
健康と節約のためにお弁当作りを始め、コンビニ弁当やファストフードをやめた。手作りだからカロリーオーバーの心配もなし！

21才〜
食生活を変えてヤセていくのが楽しくなる
白米をヘルシーな麦飯に変えたり、夜遅いときにはお総菜やスープだけにしたり。毎日続けていくうちにヤセやすい体質に変わった！

22才〜
ヘルシーな料理でダイエットを意識
仕事が忙しくなって夜遅くに帰宅する日々。そんなときもコンビニ弁当や外食には走らず、満腹感があって野菜たっぷりのヘルシーなスープを作って食べた。おかげで肌もキレイに。

＋

…て体のラインが出る洋服…着て意識を高めるように！
…を隠す洋服をやめて、ぴったりしたT…ツやタイトなパンツをはくように。見…る意識や緊張感が大事なんです！

＋

…をたくさん飲んだり、ウォー…ングなどの軽い運動をしたり
…を燃焼させて代謝を上げるため、…向いたときはウォーキング。水もた…ん飲んで老廃物をためないように。

大貫さん発 簡単&ヘルシースープレシピ

コロコロ野菜のコンソメスープ



野菜がたっぷりだからキレイにヤセられる☆



材料(2人分)
- にんじん…½本
- ピーマン…2個
- 玉ねぎ…½個
- ベーコン…30g
- コンソメ…2個
- 塩…適宜
- こしょう…適宜



1.材料はすべて1cm角切りに
にんじん、ピーマン、玉ねぎ、ベーコンを1cm角に切っておく。ベーコンがなければウインナーでもOK。残りものの野菜を使っても大丈夫！



…ーコンは炒めず鍋の中へ
…たお湯(600mℓ)に具材を入れる。ベーコ…で炒めないほうがヘルシー。やわらかくな…ンソメを入れ、塩・こしょうで味を調える。

…るさめと肉だんごの中華スープ



低カロなのにボリューミー！肉だんごとはるさめで満腹に



材料(2人分)
- 玉ねぎ…½個
- 乾燥わかめ…小さじ1
- はるさめ…35g
- 鶏がらスープ(顆粒)…小さじ3
- 肉だんご(市販)…6個
- 塩…適宜
- こしょう…適宜
- ごま油…適量



1.肉だんごは半分に切って入れる
沸騰したお湯(600mℓ)に半分に切った肉だんご、くし形に切った玉ねぎを入れる。火が通ったら、はるさめ→わかめの順に入れる。



2.材料に火が通ってから味つけ
具材がやわらかくなったら鶏がらスープを入れて、塩・こしょうで味を調える。最後に火を止めてからごま油を適量入れて風味を出す。

キャベツたっぷり和風スープ



野菜とみその甘みがGOOD！おいしくてクセになりそう♥



材料(2人分)
- キャベツ…½個
- にんじん…½本
- 玉ねぎ…½個
- 乾燥わかめ…小さじ1
- だし(液体)…50mℓ
- 合わせみそ…大さじ½



1.キャベツはやや大きめにカット
キャベツは大きめ、にんじんは短冊、玉ねぎはくし形に切る。沸騰したお湯(600mℓ)ににんじん&玉ねぎ→キャベツ→わかめの順で入れる。



…は溶かしながら入れる
…火が通ったら弱火にして、液体のだし→…順に入れる。だしとみその割合は自分の…よって変えてOK。煮立たせないように！



現在 **45kg**

ヤセたら自信がついてショートパンツが大好きになりました！



本気でやせたい女がココにもいた！

編集スタッフ・ハヤシの

誌上おデブログ

ダイエットに本気で取り組み始めた、おデブログでおなじみのハヤシ。
今回、ハヤシが季節はずれな可愛い衣装を身につけて行った先とは……？



おかげさまで人気急上昇中！

本物のおデブログはコチラ▶▶▶
http://mina.bukure.jp/



ハヤシがめざすのはこの頃の自分。ということは目標−7kg!? かなりハードルが高いですけど、大丈夫？

誌上おデブログ 7days

1day
早速、通っています！



先日お世話になった「カラダデザインスタジオLAVA」に行ってきました！ 朝10時からのレッスンで最初はちょっとツラかったけど、終わったら、めちゃスッキリ！

2days
最近のヘビロテ食はコレ！



じゃがいも、大根、ごぼうなど、野菜がたっぷり入ってるから体にいいよん♪ しかも体をホットにしてくれるしょうがも入ってるの！ カロリーはなんと91㎉。

3days
食べすぎた翌日だからこそ！



実は昨日の夜ごはんをちょっと食べすぎてしまって……。そんな翌日はヘルシーなサラダで帳じり合わせ(笑)。もちろんドレッシングはノンオイルだよ！(^0^)V

4days
飲んだ後に後悔ってヤツ…



ちなみにこれ、大ジョッキね。実はここは2軒目で、この日は友達と朝まで飲んでました。みんなお酒が大好きなので、誘惑に負けてしまった……すみませんm(__)m

5days
レイ・ビューティースタジオ



行ってきました～！ 久しぶりにレイ先生に会いました(^0^)／相変わらずパワフル(笑)。この日は全身のボディケアをやってもらいました！ 気持ちよかった～♪

6days
ハヤシはブラックを愛用中♥



気になるダイエットグッズで紹介している「ムクルク」。ハヤシはブラックを会社ではいています。脚の筋肉に効いてる気がします！ あたたかいしオススメだよ☆

7days
途中経過をお届けします(泣)



ハヤシも途中経過を報告しなければならず……。かなり不安でしたが乗ってみました体重計。結果は体重55.5kg。ってことは1.1kgやせてる～!! 「やった！」小さくガッツポーズ(笑)。引き続き頑張ります！

教えてもらったのは…
ホットヨガスタジオLAVA

ホットヨガをはじめホットの効果に着目したメニューが多数ラインナップ。全国62店舗展開。12/15に銀座店もオープン！ ☎03・5468・8834 http://www.yoga-lava.com



現在の体重 56.6kg **体脂肪率** 32.6%
(身長154㎝)

今回、ハヤシが挑戦するのは…
冬だけどアロハ～な気分の
「ホットフラ」



「次は右→右→左→左」と2歩ずつステップを踏む。このとき頭から胸が一直線になるように。

背筋をのばし、手を腰におく。その場で右、左、右……と交互につま先をちょこんと立てる。

用意するもの
- ミネラルウォーター
- 替えの下着
- シャワー用のタオル
- 運動しやすい服装

室温32℃、湿度60%というホットな環境でフラダンスを踊り、発汗するため上記は必須。ウエストや二の腕のシェイプアップに最適。

スカートと花飾りを…していただき、ご満…な表情のハヤシ。



両手で円を作るようなイメージで。フラダンスでは指を開かないのがお約束。

ポーズが先生と違う気がするけど……。リズムにのれていないハヤシだが、その目は真剣！

あまりに真剣すぎて、先生をガン見しているハヤシ。これは気合いが入っている証拠なのかも!?

動きは単純だが室温と湿度が高くて意外とハード。大量に汗が流れる汗、ノドもすぐにカラカラ…



歪みはひどくないが左肩の緊張が強いらしい。太もものむくみもひどく、脂肪がかたくなっているそう。原因は冷え性なうえ、氷好きなため体を冷やしていることが考えられるそう。

骨格から変えるエクササイズ「カラダデザイン」を体験

骨格まわりの筋肉を柔軟にして、骨格を正しい位置へと導く簡単エクササイズ。代謝UPはもちろん、キレイで健康な体へと整えます。

カラダデザインスタジオLAVA
東京都武蔵野市吉祥寺本町2-4-1 長田ビルB1F ☎0422・28・0555 初回体験4,000円、入会金20,000円、月会費21,000円

楽しいだけでは終わらせない。もう1つやってもらいます！

「ペースがゆっくりなので運動不足の私でも…」と大満足なハヤシでした。



「ありえないくらい汗が出ます。簡単な運動なのに、体が軽くなってスッキリ」byハヤシ。(←で、体重は減っているの？)

両足の親指を重ねて、両腕を胸元でクロス。顔はまっすぐ前を向けたまま、左右に体をひねり動かす。計40回。

上体を曲げて脚を上げる。右ひじと左ひざを合わせるように体で□の字を描く。左も同様に、これをくり返し計40回。

息を吐きながら背筋とひざをまっすぐのばし、両手をパーにして高く上げる。これを40回。

肩幅より広めに足…き お尻を突き出し…ざを軽く曲げる。わ…たりで両手をグー…

最近ハヤシが気になるダイエットグッズ☺

コナミスポーツクラブ

自分のダイエット目標を設定すれば、成功に導いてくれる携帯サイト。身体データ、食事内容や運動量などを記録することでデータが自動分析され、健康的な生活をサポートしてくれます。エクササイズや健康維持のためのコラムなど、ためになる情報が満載です！ コナミからのサービス



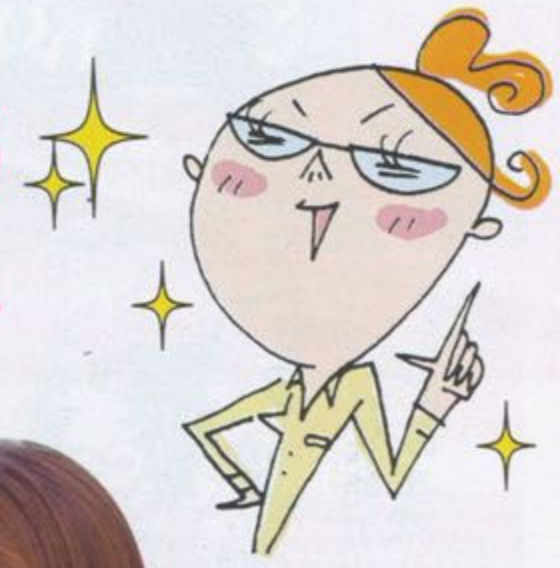
エクササイズブーツ「ムクルク」



はいて歩くだけで太ももやお尻の筋肉を刺激するソールが搭載された100%シープスキンのブーツ。ダイエット用とは思えないおしゃれなデザインだから、普段の生活にとり入れられます♥ フィットフロップ「ムクルク」17,800円／クロンティップ イノベーション

マイクロダイエット

MD流 お悩み太り相談所!



なぜか狙いどおり、キレイにやせられないとお悩みのあなた!
もしかしたら、自分にあったいい方法にたどりついていないだけかもしれません。
ダイエットの基本をちゃんと押さえて、今度こそ最後のダイエットにしましょう!

「3年間ふえ続けた体重が、3カ月でスッキリ!」

渋谷 恵子さん 24才 会社員 159.0cm



お悩み1

お菓子がやめられない
食べ太りをどうにかしたい!



BEFORE
54.4kg

仕事のストレスで、デスクワーク中、ずっとお菓子を食べっぱなし!この前スカートのホックもぶっ飛びました!エステに通ったり、ランニングをしてみても、いっこうにやせません!



そのお悩み、ズバリ解決!

キケン、体が栄養砂漠化状態
MDパスタで、栄養補給!

運動も大事だけど、基本は食生活と心得て!お菓子ばかり食べている体は、主に糖質・脂質しか取り入れることができません。必要とするタンパク質、ビタミン、ミネラルなどが圧倒的に不足ぎみ。すると、いくら食べても満足できないの。キレイにやせるためには、たっぷりの栄養が不可欠!渋谷さんには、栄養条件をすべてクリアした、食べ応えたっぷり、マイクロダイエットのパスタタイプをおすすめしちゃう!



5.2kg減量 49.2kg

今まで仕事が忙しくて、朝食を抜いたり、夜おそくに夕飯を食べていたのを、マイクロを取り入れることによって、きちんと3回、食事をとるように。それだけで違うんです!むしろ食べているのに、1カ月後には「キレイになったね」「細くなったー!」って騒がれ出して、スカートがゆるゆるに。5キロしかやせてないのに「10キロやせた?」って、うれしいことも言われちゃって(笑)。栄養で満たされたせいか、間食も次第におさまりました!

■MD実施期間 06年12月中旬〜07年2月

キレイやせの秘密はココ!

1 栄養たっぷり カロリー最小

マイクロダイエット1食分には、1日に必要な栄養素の1/3以上が贅沢につまっています。しかもカロリーはたった170kcal!(ドリンク、スープタイプ)。脂質や糖質に偏りがちな現代人の栄養バランスを、この1杯で解決。代謝がスムーズに行われるよう、独自の研究に基づいたベストバランスで配合しています。全身が栄養で満たされれば、お腹やお尻、太ももなど、ムダに脂肪がついている部分からキレイに変わるんです!

これが同じ栄養素!
優秀な栄養士さんもマイクロにはかなわない!



栄養士が同じ栄養条件でメニューを考案すると、1030kcalもオーバーに!

2 高品質な厳選素材

ダイエット商品の要を担うタンパク質。これは、ひとの筋肉や血液をつくる大切な栄養素です。マイクロダイエットは、そのタンパク質選びにこだわり、雪のように真っ白な高純度のものを採用。一見、どれも同じように見えるパウダーですが、とことん"質"を追求しています。



的なタンパク質



クロダイエット専用タンパク質



「ヒップと太ももが、6cmも細く！オシャレが、すっごく楽しい」

斉藤 舞さん 21才 学生 166・0cm

6.2kg減量

54.1kg

ドリンクタイプのココアをHOTで飲むと、心まであったまって冬には最適！ スタート1週間で早くも成果を実感しだし、むちっとしていたヒップと太もものラインは劇的に変化！ 顔まわりのお肉もとれて、目鼻立ちがくっきりするとメイクまで楽しくて♪ オシャレを楽しめる余裕って、すっごくイイ！

■MD実施期間 07年8月中旬〜11月



BEFORE
60.3kg

彼に、「脚が太い」と言われて大ショック！それが気になって、おしゃれも楽しめません。冬は足が氷のように冷たくて、それも悩み…。

お悩み2
下半身太りでおしゃれ台無し！



そのお悩み、ズバリ解決！



(冷えにお悩みの方にイチ押し)
香りスイート、優しい味わい
体を温めてリラックスダイエット

MDドリンク 約170kcal

まずは冷えを追い出して！
MDドリンクで、あったまろ

下半身太りは、冷えや、それによるむくみが原因のことも。マイクロの大人気商品ドリンクタイプは、HOTでもおいしく飲めますヨ。体の栄養状態がよくなれば、不要な脂肪、例えばお腹まわりから、ぐーんとキレイになってくハズ！

お悩み3
あっと言う間に低代謝太り



BEFORE
59.0kg

仕事をやめて、ゴロゴロしてたら2ヵ月で10キロも太って、びっくり！ 運動もどちらかと言えば苦手。どうすればいい？



「三日坊主、面倒くさがり、飽きっぽい そんな私でも、10キロやせた！」

鈴木 栞さん 24才 会社員 157・9cm

そのお悩み、ズバリ解決！





(運動嫌いさんにイチ押し)
野菜の旨味がたっぷり
スープで、ウォーミングアップ

MDスープ 約170kcal

小さな運動をコツコツと
MDスープで、代謝に働きかける

基礎代謝量は14才をピークに下がっていきます。あまり動かない生活をしていると、太るのは当然。それを肝に銘じて、簡単に始められるウォーキングはどうかしら。マイクロのあったかスープを飲んで出かければ、さらに燃えやすい体に！

10.0kg減量

49.0kg

運動習慣がまったくない私でも、平日はステッパーを20分。休日は散歩がてら1時間歩いたり。そして朝と夜にマイクロ。自分のペースで取り組んだら、目標値まで楽しく続けられました。マイクロは手軽に作れるし、スープの他にもバリエが豊富。激しい運動や、厳しい食事制限をしなくていいところが素敵！

■MD実施期間 07年3月中旬〜7月中旬

3 ダイエット3大成分

マイクロは、ダイエット業界の動向には敏感です。注目の成分または、これまで以上に成果があげられると判断した有用成分は積極的に採用し、100%の成功率を目指して日々進化。お客様アンケートより明らかになった「脂肪燃焼」「基礎代謝力アップ」「満腹感」など、ダイエット食品に期待することを反映するために、例えば、ジャガイモ120個からわずか1gしか取れない貴重な成分「ポテトタンパク質」なども配合。安全・安心成分で、機能性もしっかり追求しています。



4 おいしい&お手軽 続けられる！

方法は手軽。いつもの食事を、マイクロダイエットに替えるだけ。短期でイッキに、栄養満点カロリーカット！ 成果も早いから、みんな楽しく続けられるんです。



朝	昼	夜
マイクロダイエット ドリンクタイプ (約170kcal)	ランチは、友だちと楽しいひととき。(約500kcal)	マイクロダイエット パスタタイプ (約260kcal)
約15秒で完成。忙しい朝も、この1杯でなみなみ栄養チャージ！	スタミナたっぷり、がっつりお肉！ 普通の食事もちゃんと味わって。	こんなにおいしくて、栄養抜群な濃厚イタリアンは他にはナイ！

約170kcal ＋ 約500kcal ＋ 約260kcal ＝約930kcal

1日の摂取カロリー 1,000kcal以下！
だから、早くキレイにやせる！

これが、栄養たっぷりMDの実力!

みんなの理想に応えられる!

BEFORE





忙しい看護師さんもMD!

「やるならマイクロ。そう決めてました!」

54.6kg→48.6kg **6.0kg減量**

北原 千枝子さん 21才 看護師 165.0cm

勉強に追われていた学生時代、睡眠不足にめちゃくちゃな食生活で、一気にぶくぶく!やるなら絶対マイクロって決めていました。看護学校時代の先生たちの多くがやっていたし、医療系の雑誌で見かけるダイエットの広告がマイクロだけだったから。他商品とは信頼感が全然ちがうし結果、わたしもスッキリ変身(笑)。

■MD実施期間 06年9月中旬〜12月上旬

キレイが職業の女優もMD!

「これはまさに飲むビューティーサプリ!」

石山 喜理さん 30才 女優

マイクロダイエットは、ショウや撮影前のウエイトコントロールに最適! 体の中がスッキリして軽くなるのに、頬がこけるわけではなく、顔色も健康的。成果もすぐに出るし、何より「キレイになったね」って言われることが多いんです。自信をもってお仕事にのぞめるから、手放せない存在ですね。そんなマイクロの大ファンです!



BEFORE





大幅にやせたいコもMD!

「女のコひとりぶん私の中から消えました!」

109.5kg→65.8kg **43.7kg減量**

棚橋 茉莉さん 20才 学生 167.8cm

1年以上かけて、こんなに健康的に、劇的に変身できたのはマイクロのおかげ。19年間太っていた人生についにピリオド。今では、友だちにダイエットのアドバイスもしています。実はマイクロ終了後も、自然にやせたんですよ。今もずっとベストをキープ。本気の人こそマイクロです!

■MD実施期間 05年8月下旬〜08年1月(途中、休止期間あり)

モデルやせを狙うコもMD!

「みるみる、モデル体型に近づきました!」

BEFORE

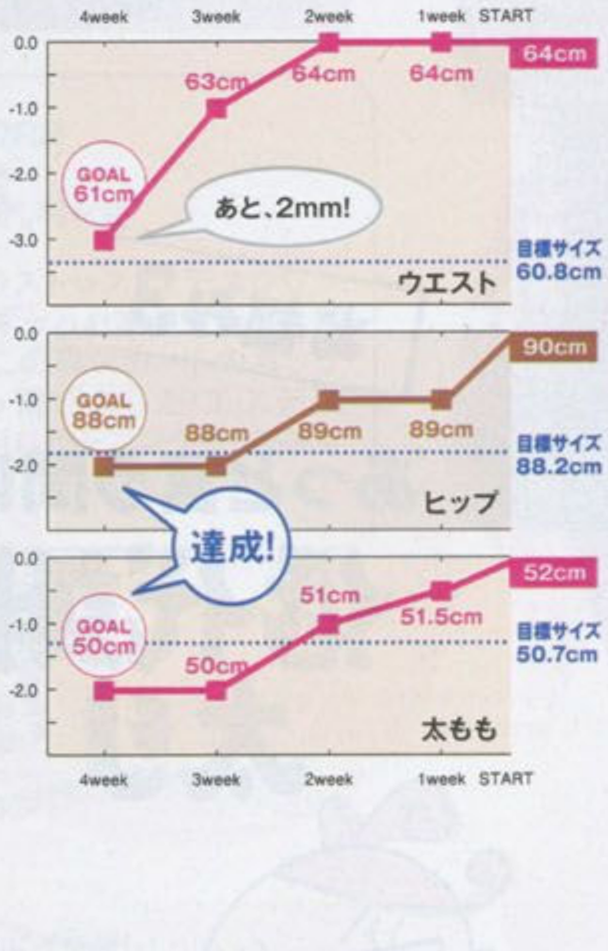




1ヵ月でココまで変わる! 完成、ウルトラボディ!

目標は、ムリめのモデルのサイズ。

モデルのサイズ表を見て「すごく理想的!」と思って、あえてムリめの設定をしました(笑)。自分の身長に換算しなおして、具体的に目指す数値をだすと「近づいてる!」って、毎日うれしくて、ダイエット中の自分をすごく好きになれて良かったです。



55.8kg→53.0kg

2.8kg減量

岡田 美鈴さん 21才 看護学生 166.3cm

3キロもやせていないのに、なりたかったモデル体型にぐーんと近づいて驚いています。しかも胸は落ちていない!栄養満点ダイエットは、いらない部分だけやせてくって本当ですね。2〜3週間でジーパンのウエスト部分にお肉がのらなくなり、1ヵ月たったらすっごく余裕に。愛用ブランドの28インチが、今では25インチになりました!キレイになりたいなら、やっぱりマイクロ。ちょっと図々しいけど、何の服でも似合っちゃいそうです(笑)。

■MD実施期間 09年6月〜7月上旬

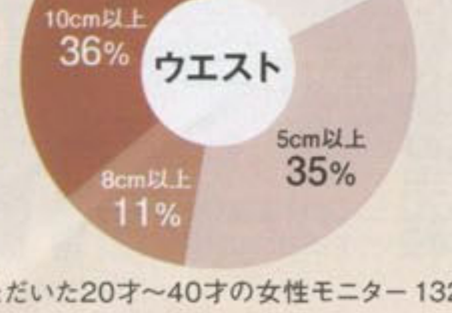
太もも 平均 −5.3cm



ヒップ 平均 −6.4cm



ウエスト 平均 −8.5cm



体重 平均 −7.3kg



キレイやせの実績はココ!

やせたいところがちゃんとやせてます!

プチやせも、本気やせも、スタイルアップを狙うならマイクロにおまかせ! 秀逸の栄養バランスがムダ肉に効率よく働きかけるから、憧れのメリハリボディになれるのです!

※02年9月〜09年7月の間に、マイクロダイエットをご利用いただいた20才〜40才の女性モニター132名のデータより算出。

＼利用者100万人突破！／

モバイルコンテンツ部門 優秀賞

わたしはケータイで カンタン生理日予測

女性は、
体調管理が大変……



サイトでチェック

「今日のお告げ」で
カンタン体調管理！

ルナさんへ
今日のお告げ
◆次の生理予定日◆
11月30日ごろ
◆次の排卵予定日◆
11月15日ごろ
☆・・※・・※・・☆
生理の平均周期は35日。
周期の変動は0日です。
◆今日の妊娠可能性◆
◆妊娠可能性【高】
11/9～11/19頃
◆妊娠可能性【やや高】
11/20～11/23頃
◆妊娠可能性【中】
11/1～11/5頃
11/24～11/29頃
◆妊娠可能性【低】
10/25～10/30頃
※妊娠可能性について
☆・・※・・※・・☆
お肌指数
>>下降期<<
ﾀﾞｲｴｯﾄ効果指数
>>少しﾑﾀﾞな時<<
ｷﾚｲ指数
>>甘味を摂取<<
ｶﾗﾀﾞ♥指数
>>衝動も感度も絶好調<<

生理予定日を一目で確認できる！

過去の生理日を入力すれば、次の生理予定日や排卵予定日を予測して教えてくれます。使い続けるほど予測精度が上がり、生理周期から今日のお肌の調子やダイエット効果の出やすい時期も分かります。

安全日・危険日を教えてくれる！

あなたの生理周期に基づいて、妊娠の可能性が高い日・低い日を導き出します。4段階表示で、とっても分かりやすい！

毎日配信！キレイ指数＆カラダ指数

さらに、美容・健康を保つための秘訣をアドバイスしてくれるキレイ指数やパートナーとの関係に役立つカラダ指数を毎日配信しています。

キレイ指数
☆甘味を摂取☆
ホルモンバランスにより、甘いものが食べたくなる様子。甘味は、不安な気持ちを和らげてくれるので、食べ慣れたものを食べてみて。
←戻る
⓪ﾙﾅﾙﾅ★女性の医学TOP

カラダ♥指数
☆衝動も感度も絶好調☆
エストロゲン、テストステロン値はまだ高く、衝動も感度も高め。本能レベルで良質な DNA を持つ相手を求めてしまうかも。
←戻る
⓪ﾙﾅﾙﾅ★女性の医学TOP

大切な日に限って
生理が……



メールでお知らせ

「たまご＠メール」で
気になるあの日をしっかりチェック！

ルナさんへ
☆・・*・・*・・*・・☆
次の排卵予定日
11月15日（日）頃
次の生理予定日
11月30日（月）頃
☆・・*・・*・・*・・☆
※もっと詳しい情報は
★今日のお告げ
http://lnln.jp/˜tm
※ﾊﾟｹｯﾄ通信料別途
ルナルナ★女性の医学

忘れがちな生理日・排卵日を「たまご＠メール」でお知らせ！

生理予定日3日前、排卵予定日の1週間前にメールでお知らせします。



ダイエットも
うまくいかない……

グラフで分かりやすく

「体重グラフ」で
ダイエットを
楽しくサポート！

体重グラフ
ｸﾞﾗﾌ切替
1週間｜30日｜60日

挫折しがちなダイエットも毎日楽しく続けられる！

体重の変化を分かりやすくグラフ化。1週間、数か月単位で、体重の推移が一目で確認できます。



人に聞けない
女性の悩みを
サポート！

詳しくはこちら ⇨ http://lnln.jp/?n

アクセス方法
■iモード：月額189円（税込）／iMenu ⇨ メニューリスト ⇨【生活情報】健康/ビューティー/医学 ⇨ 健康
■EZweb：月額180円（税込）／au oneトップ ⇨ カテゴリ（メニューリスト）⇨【生活情報】住宅・健康・暮らし ⇨ 健康・医学
■Yahoo! ケータイ：月額189円（税込）／メニューリスト ⇨ くらし・健康 ⇨ 健康・医療

LUNA・LUNA ルナルナ 女性の医学

※利用規約・個人情報保護方針をよくお読みの上、ご利用ください。
※ご利用には月額利用料の他にパケット通信料がかかります。

MTI

【お問い合わせ】 株式会社エムティーアイ 〒163-1435 東京都新宿区西新宿3-20-2東京オペラシティタワー35F Tel:03-5333-6499

mina Clinic キレイ発見! ミーナクリニック vol.10

美肌とダイエットをバスルームで解決!!

お風呂美容

肌の乾燥や太りぎみのボディなど、女のコのお悩みを改善してくれる救世主がズバリ、〝お風呂〟なんです!
気持ちいいうえに美肌&ダイエットができるなんて、まるで夢のよう。さぁ、今日からお風呂美人計画始めましょ♪

◎撮影/長野奈々子(人物)、国井美奈子(静物) ◎イラスト/川久和美 ◎撮影協力/伊藤沙織、古田ちさこ、井口真由子 ◎取材・文/濱田恵理 ◎編集協力/大谷有貴
●取材店リストは230ページにあります。

キレイになれるって知ってるケド

お風呂テキトー女子必見! お風呂好きになれる方法、集めました

「時間がナイ…」

➡バブルバス、シャワージェリーなら、時短!

バブルバスは泡風呂を楽しみつつ、体の汚れも落とせて一石二鳥。泡立てずに体を洗えるシャワージェリーは忙しい朝の味方。



〈右〉スノーシャワージェリー 930円、〈左〉真っ赤なサンタさん 980円/ともにラッシュ ジャパン

ミニミニバスジェル(ハート) 105円、ロージーバスジェル(ローズ) 294円/ともにrocce

「たいくつなんです…」

➡遊べるグッズ、増えています

音楽や映像を部屋で楽しむかのようにお風呂で満喫できるグッズが人気沸騰中! 防水仕様はもちろん、おしゃれなデザインも決め手。



ワンセグ機能付防水DVDプレーヤー VD-R013 35,000円/無印良品 有楽町

juke tower 10,500円/ノーリツ エレクトロニクス テクノロジー コンパクトボディが◎。

ミッキーマウスシャワーラジオ ライトピンク 2,100円/東急ハンズ AM・FM対応可。

「疲れる…」

➡ハーブ系入浴剤なら、疲れも軽減!!

お風呂に入ること自体が疲れるという人は、リラックス効果が高い入浴剤を使って。天然成分が疲労を回復、香りが気分を癒してくれます。



ラベンダー バスソルト 200g 1,365円/ニールズヤード レメディーズ フランスの上質な海塩がベース。

ラベンダーの香りで気持ちもなごむ!

レモンやオレンジのさわやかな香り

イグニス バスエッセンス ホットシトラス(浴用化粧水) 2,625円/イグニス あたため効果もバツグン!

お風呂は、キレイのもと♥

ホラ、工夫次第で楽しくなる!

お風呂に入ろう!! だって、〝キレイ〟になれるから!!

 Photo:Rex Features/アフロ

mina Clinic キレイ発見！ ミーナクリニック vol.10

「美肌」「ヤセたい！」を叶える基本プログラム

難しいケアもハードな運動もナシだから長〜く続けられる！

体が温まって新陳代謝がアップする入浴タイムは、美肌＆ヤセ効果がグンと高まる絶好の機会。入浴前後まで網羅したトータルケアをお風呂美容に詳しいプロが伝授します！

●教えてくれたのは…
Dr.マノメディカルクリニック院長
まのえいこ先生
皮膚科専門医。著書・監修に『スキンケア・ナビ』（日本文芸社）、『正しい美肌スキンケア』（PHP文庫）などがある。テレビやラジオなどでも活躍中。http://www.d...



美肌 基本プログラム

意外と知られていないけど、汗も汚れです……

“汚れを落とす”コトが大切！

新陳代謝を活発にし、細胞の再生を促す入浴。肌をやわらかくし、美容成分の浸透力を高めるなら、毛穴に詰まった汚れはもちろん、皮脂やホコリを含む汗も大敵です。

1 5分程度つかって、天然スチーム

肌がやや湿る程度がベスト



体を温めている間、お湯の蒸気がフェイススチーマーの役割をしてくれます。温かい蒸気を浴びると、毛穴が開き、汚れが浮きやすくなるというメリットあり。



! 開いた毛穴に汚れが入り込むので、長湯はNG！

最初の入浴はあくまでも、毛穴を開かせるのが目的。5〜10分程度にとどめて。

! 洗髪するなら、洗顔の前に終えよう！

泡に含まれた髪や頭皮の脂汚れなどが顔に付着して汚れないよう、洗顔前が◎。

2 メイクオフ＆洗顔

① ポイントメイクオフ



水けをとった肌に、クレンジング剤をつけたコットンや綿棒を使って、ポイントメイクをやさしく落として。

② クレンジング





クレンジング剤を顔全体にのばし、人さし指、中指、薬指の腹を使い、らせんを描くように❶〜❹のパーツ順でやさしく。汚れがなじんだらすぐにすすいで。

③ 洗顔





手のひらや専用ネットで作ったやわらかい泡を❶〜❻のパーツ順で、クレンジング同様、らせんを描くように洗います。力を入れず、泡で包み込む感覚で。

④ しっかりとすすぐ



ぬるま湯で丁寧にすすいで。あごや耳の輪郭部分や髪の生えぎわ、小鼻のくぼみは入念に。

ヤセる 基本プログラム

汗をかけばヤセるなんて、甘い！

“反復入浴”が効果アリ！

汗をかくのは、単に体内の水分が出ているだけ。脂肪を燃焼させるなら、“動くコト”が必要！ 湯船に入ったり出たりを繰り返す反復入浴は、代謝促進＆脂肪燃焼の効果大。

1 体を温めてほぐす

① 全身、シャワーを浴びる



体に付着した汚れをシャワーで落とします。心臓への負担を軽減するため、脚から浴びて。



汗をかきやすい人は、事前に水を飲む

発汗で血液粘度が高まり、血液がドロドロになるのを防ぐため、入浴前に水を飲んで。

② バスタブにつかる

体が温まる程度に



! 熱さを我慢するのはNG！

「汗をかくため」とムリをすると、体に負担がかかります。心地よい適温にして。

2 反復入浴

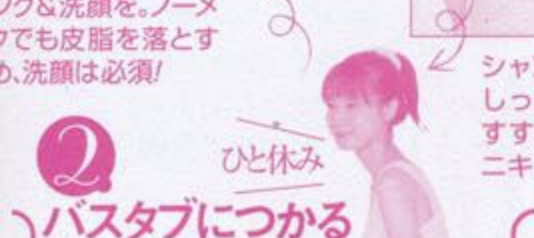
① 洗髪



シャンプー＆リンスはしっかり洗い流して。すすぎ残すと、背中のニキビの原因にも。

② バスタブにつかる

ひと休み



③ 洗顔



美肌ケア同様、クレンジング＆洗顔を。ノーメイクでも皮脂を落とすため、洗顔は必須！



バスタブでできる
むくみとりマッサージ

手持ちぶさたの入浴中にできるうえ、ダイエット効果大！ 疲労回復にも◎。

…指を足指の間に挟み込…回程度、左右に回しま…足裏を痛気持ちいいくら…5秒程度押すのも◎。

へそまわりを指で時計まわりに約30秒マッサージして。指の腹全体を使い、強く押しすぎないことがカギ。

手作り 入浴剤レシピ集

ガンコな乾燥＆冷えを一掃！

体のトラブルや気分に合わせてアレンジ可能なのが手作りのよさ。天然素材で肌にやさしい点も高ポイント。

美肌効果 トロピカル風呂

甘くさわやかな南国風の香り！



…ナッツミルクパウダー
…さじ4〜5
…ミント…ひとつかみ
…ングラス…大さじ…
…ンピール…大さじ…

…効果の高いココナッツミルクパウ…に乾燥ハーブを加えて。市販のだ…ックに入れるか、ガーゼに包んで湯…

保湿効果 ミルク風呂

冬でもしっとり肌が持続！

材料
- 牛乳…大さじ4〜5
- アロマオイル（イランイラン・オレンジ・ゼラニウムなど）…4〜5滴
- ハチミツ…大さじ2

作り方
ビンに牛乳と好みのアロマオイルを入れてよく振り、湯船にイン！ さらに、美肌効果のあるハチミツを入れると保湿力がさらにUP。



●教えてくれたのは…
前田京子先生
大学講師や編集者を経たのち、造詣の深い手作り石けんやスキン＆ボディケアの本を執筆。著書は『シンプルスキンケア』（飛鳥新社）など。

『お風呂の愉しみ』
1,575円／飛鳥新社　入浴剤や石けん、化粧品などの手作りボディケアのレシピが満載！



「効果アリ」なお風呂美容報告！

湯船で腰ひねり！ウエストー4cmに成功

田村明日香さん（青山学院大学3年）

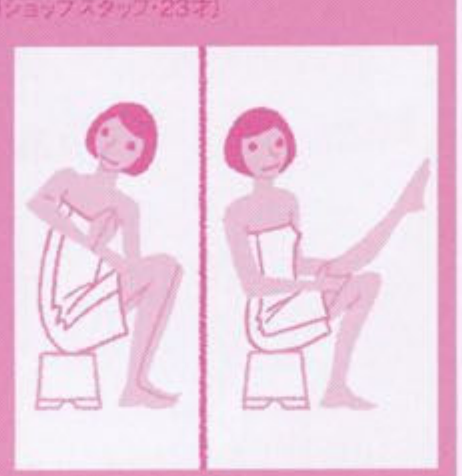


両腕をバスタブのふちに置いて、体を浮かせながら、腰を左右にツイスト。水の浮力のおかげで体への負担が少ないし、水圧がぜい肉を刺激（笑）。ウエストはもちろん、二の腕までひきしまるので絶対おすすめ♪

お風呂でホットヨガ 体重が−3.0kg！

ちさ（minaメイツ）ショップスタッフ・23才

お湯の蒸気でいい感じに温まっている浴室は、ホットヨガをするのにベストコンディション。お風呂の椅子に座ってやるウエスト＆脚ヤセのポーズを毎晩続けたら、3週間で部分ヤセと同時に体重まで減っていました！



半身浴＋ヘアパックで美肌＆美髪をキープ！

宮腰陽子さん（ラッシュジャパンPR）

新陳代謝を高める入浴剤「ビビディ・バビディ・ブー」を入れて半身浴。ほんのりスパイシーな香りはリラックス気分も高めてくれます。"ながら"ケアとして、ヘアパック「危機一髪！」で頭皮の汚れもオフしています。



（右）ビビディ・バビディ・ブー 450円
（左）危機一髪！ 1,880円 ともにラッシュジャパン

万能オイルで美肌＆ストレス改善！

橋本実佳さん（ザ・ボディショップPR）

バスオイルとしてもボディシャンプーとしても使用できる「スパウィズダム モロッコ バス&シャワーオイル」をバスタブにイン。泡風呂が楽しめるうえ、肌の汚れや古い角質を取り除きやすい状態にしてくれますよ！



スパウィズダム モロッコ バス&シャワーオイル
1,890円／ザ・ボディショップ

4 バスルームを出たら、30秒以内に化粧水！

① タオルで水けをとる

吸収のいい綿100%&清潔なタオルで、やさしくおさえて。決してこすらないこと。



② 30秒以内に化粧水



入浴後は皮膚から水分が蒸発しやすいもの。だから、早めにたっぷりの化粧水でうるおいを与えて。

美肌のコツ
使い捨ての保冷剤でひきしめ度UP
ケーキを買ったときなどについてくる保冷剤を凍らせてタオルにはさめば、さらにGOOD。

③ 冷タオルでひきしめる



冷蔵庫で冷やしたぬれタオルを顔に2〜3分のせて。肌がひきしまるうえ、保湿効果も高まります。

3 ゆっくりとつかる



湯船につかりながら、シートマスクや洗い流すタイプのパックを。シートマスクの場合、美容液が含まれているものがベスト。



美肌のコツ
毛穴が開いてるの 浸透力が抜群！
肌表面の汚れがなくなった分、肌は水分や美容成分をぐんぐん吸収してくれます。

！ **汗をかいたら、あがる前に顔をすすいで**
肌にとっては"汚れ"の 入浴中に汗をかいてしま たら、汗汚れを落として。

3 湯あがりにマッサージ

① 下から上にこすり上げる

オイルやクリームなどですべりをよくして、足首からふくらはぎを、両手でこすり上げて。オイルを使う場合は使用後、ふきとります。



② 足ツボをプッシュ！



くるぶし横とふくらはぎのツボの全3点を、親指で1回3秒間×3回ずつ押して。

2 髪や体を洗いなが

代謝UP！ **シャワーマッサージ**



お尻を上げるよう下から上へ。そのあと、5回程度円を描くようにシャワーを。

40℃程度のお湯を全身に浴び、42〜43℃のシャワーを時計まわりにへそ周辺に。

40℃から42℃に温度を上げながら、脚にかけ、最後に冷水でひきしめ。

⑤ 体を洗う



石けんの泡をたっぷりつけたタオルでやさしく洗って。かためのモノより、やわらかい綿が◎。

！ **心臓がバクバクするなら無理しないコト！**
熱すぎるお湯や長湯は、 臓に負担をかけがち。そん ときは湯船から出て休憩

⑥ バスタブにつかる



④ バスタブにつかる



繰り返し入って 少し疲れ ぐらいがベ



首を下から上になで上げたり、首裏の頭のつけ根部分のツボを親指で軽く押して。



作り方
①ホワイトリカーにわかめを入れて2時間おく。②①のエキスを岩塩に混る程度に混ぜて使う。岩塩50gは全身マッサージ1回分の目安。

材料
乾燥わかめ……20g
ホワイトリカー……200㎖
岩塩……50g

おデブログ ハヤシのおスミつき！ おデブログ

田中玲子先生直伝！のわかめタラソ風呂は、本当にヤセます！

冷え解消＆脂肪燃焼のW効果のわかめタラソ。エキスを入浴剤としてお風呂に入れると汗がたっぷり。タラソを気になる部分に塗ってマッサージしてもOK。

田中玲子先生
レイ・ビューティー・ヘルス研究所代表
http://www.rey.co.jp/

冷え改善 鍋の残り物を使って挑戦！
ゆず＆春菊風呂

材料
・春菊…2茎（刻んだもの）
・ゆず…1個（皮ごと刻んだもの）
・米ぬか…大さじ4〜5

作り方
冷え性に効く成分入りの春菊、リラックス効果の高いゆず、保温力のある米ぬかを合わせた、冬に重宝する入浴剤。だしパックかガーゼを利用して、湯船にイン。



あんな日こんな日のお風呂レシピ

「病院に行くまでもないけど、なんだかツライ」体のちょっとした不調をお風呂で解決できたら……。そんな望みを叶える、症状&目的別の入浴法をご紹介します!

CASE 1 ストレスがたまっている日

ぬるめのお湯でゆっくりと!



心身ともにリラックスさせるには、ぬるめのお湯に20分程度ゆっくり入って副交感神経を刺激すること。肩までつかるのもポイント。

熱めのお湯でサッと!



熱めのお湯は体の交感神経に働きかけ、血液の流れを活発にする作用が。5分程度で心のモヤモヤが払拭され、エネルギッシュに!

ADVICE
好きな音楽や香りはリラックス効果絶大!
防水プレーヤーで音楽を聴いたり、好みのアロマオイルを湯船に加えれば、癒し効果が断然UP。

CASE 2 生理の日

体を温めるコトが大切!

湯船に
つかれないなら、
足湯で
じんわりと



血液の循環促進や冷え解消、リラックス効果大。ポットでお湯を注ぎ足し一定の温度を保って。

バスタブにつかれるなら肩までしっかりと入って!



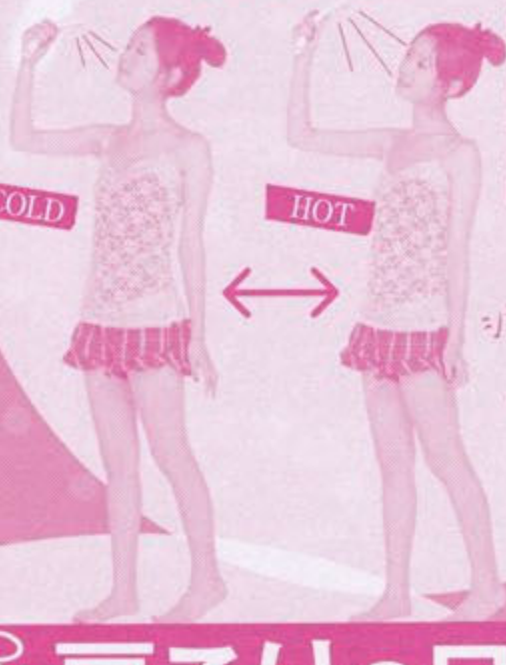
軽度の生理痛なら、下半身を中心に全身を温めると◎。

! 脳貧血になりやすいので長湯は厳禁!

CASE 3 朝風呂の日

温冷シャワーなら、目覚める!

お湯と水を交互に浴びることで、寝ていたときの副交感神経から、交感神経にスイッチが切り替わります。コレで、低血圧がもたらすけだるさが解消!



情報提供／花王

CASE 4 食べすぎ・二日酔いの日

胃が落ちついてからシャワー



食べたものが胃に残っているときに湯船に入るのはNG。胃を圧迫し、消化をブロックしてしまいます。さらに血流が上がって、気分が悪くなるコトも……。シャワーですませて。

CASE 5 肩こりの日

温めて動かして、こりをほぐす

POINT 1 温める

肩こりの原因である血液の循環の悪さを解消するには、まず温めることが先決。新陳代謝がよくなると、血液の流れがスムーズになります。

シャワーの場合
肩に集中的にお湯をあてる



温めると同時に、シャワーの水圧がこり固まった筋肉をほぐします。お湯の温度は42℃が理想。

半身浴の場合
肩にタオルをかけ、ときどきお湯をかける



みぞおちまでのお湯につかる半身浴は、肩が冷えがち。かぜもひきやすいので、注意して。

全身浴の場合
たっぷりのお湯で肩までつかる



肩までしっかりお湯につかることで、肩周辺の滞りぎみの血液の流れを促します。

POINT 2 動かす

肩こりは筋肉がかたくなり、血管を圧迫している状態なので、筋肉をほぐす必要があり。温めて血液循環がよいときにやれば効果UP。



円を描くように、肩をゆっくり回して、後ろに各5〜10回を目安に。首回しをプラスしてもOK!

CASE 6 冷えている日

ぬるめのお湯に20〜30分

38〜41℃のぬるめのお湯にじっくりつかることで、血液の流れが促され、体が芯からぽかぽかに。最低でも、20分はつかって。



情報提供／花王

ADVICE
炭酸ガス系入浴剤なら、温かさが持続!
お風呂あがりも、体の温かさを維持します。湯冷め防止にも、冬の使用はとくにおすすめ!



バブ 濃厚炭酸湯 陣皮の芳香浴〔医薬部外品〕6錠入り 650円／花王　みかんの香り。

ガンコな乾燥&冷えを一掃! お風呂豆知識講座

知っていると知らないとでは、お風呂の楽しさや効果に歴然の差が!! 驚きの事実&伝統ネタを厳選してピックアップ!

お風呂豆知識 1. お風呂に入る目的や気分は…バスグッズの色で自在にチェンジ!

早く温まりたいとき▶暖色系
赤や濃オレンジ色は、体温を高める働きが! 逆の作用がある寒色系の色は夏の入浴向き。

リラックスしたいとき▶パステル系
興奮ぎみの気持ちをしずめるにはペールブルーやペパーミント、淡いラベンダー色がぴったり。

ゆううつ気分を上げたいとき▶ベビーピンクやオレンジ系
癒し効果のあるピンク系をはじめ、元気を与えるオレンジや黄色系の色がベター。

セクシー気分になりたいとき▶赤・マゼンタピンク・赤紫系
気分を高揚させる働きがあるカラーは、デート前の入浴にとり入れて女度UP狙い♥

●教えてくれたのは…
関口智恵先生
色彩プロデューサー。キュア・カラー代表。著書『心の三原色』(インフォレスト)。カラーヒーリング検定3級メールセミナー開催中。

色は体調や気分を大きく左右する!
ボディタオルや洗面器など、バスグッズの色を変えれば、気分転換も簡単。カラー別にグッズを用意し、気分に合わせて使い分けするのがおすすめ。入浴剤で色を楽しむ手もアリ。

お風呂豆知識 2. 日本には古くから季節に合った入浴法が存在!

1月 松 肩こり、腰痛、ストレス解消に効果的。
2月 大根 かぜ予防や冷え性対策に。
3月 よもぎ 肩こり、神経痛解消、安眠効果。
4月 桜 炎症緩和作用、リラックス効果など。
5月 菖蒲(しょうぶ) 疲労回復、腰痛解消、血行促進。
6月 ドクダミ 抗菌・消炎作用、保温作用など。
7月 桃 解熱効果、皮膚炎症の抑制作用。
8月 薄荷(はっか) 冷え性、夏バテ解消、気分転換に!
9月 菊 デトックス、保温、血行促進に効果的。
10月 しょうが 保温&発汗作用、かぜ予防に。
11月 みかん かぜ予防。美肌&リラックス効果も。
12月 ゆず 乾燥対策、冷え性改善、疲労回復。

先人の知恵が豊富に詰まった入浴法
冬至のゆず湯など、季節の行事として伝えられてきた入浴法。実は1年通して各月に合った入浴法がある上、効能もバッチリ。野菜など、天然素材で肌にやさしいのもうれしい!

一番風呂の"ピリピリ"は不純物0の証!!

が入るとお湯はまろやかに!
入っていない入れたてのお湯は、人脂や汚れがないかわりに肌への刺激強く、ピリピリすることも。[illegible]たいけど、やわらかいお湯がいいと人は、入浴剤でお湯をやわらげて。

情報提供／花王



口コミ情報満載！

“お風呂deキレイ”新習慣Journal

読モのリアルテクから、人気ショップの売れ筋バスグッズまで、旬のお風呂情報をお届け！ どれも実証ずみ&お墨つきだから、効果は確実★ 今すぐトライして。

今、SABONマニアが急増中です！

死海のミネラルなど、天然成分配合で肌にやさしいSABONのアイテム。効果はもちろん、乙女心をくすぐるデザインや香りも話題の的。



頑張った日に使うのが恒例♪
桑原ゆうさん（作曲家・24才）

もち肌だねって人にほめられた！
村野ゆりやさん（サロンレセプション・22才）

（右から）ボディスクラブ パチュリ・ラベンダー・バニラ 5,000円 死海の塩100%使用。ミネラルパウダー パチュリ・ラベンダー・ローズ 2,800円 水に触れるとクリーム状に変わる入浴剤。グリセリンソープ ドルチェ 100g 950円 バーム&ヒマシオイル配合でさっぱりした洗いあがり。／以上SABON JAPAN

“体を洗うタオル” 東急ハンズで売れているのはコレ！

繊維にこだわった変わり種のタオルに熱い注目が！ 洗浄をしながら、美肌対策や脱毛ができる便利な商品も評判を呼んでいます。



ゲルマニウム エピタオル 1,050円
ゲルマニウム入り。肌のザラつきや毛穴の汚れ、うぶ毛をオフし、ツルピカ肌に！

温泉維 ボディタオル 840円
温泉成分を配合した繊維製のタオル。ニキビの原因・アクネ菌の増殖をおさえます。

天使のバスタイム ボディタオル 682円
天使の羽のようなやわらかなパイル地のタオル。ふわふわ泡がたっぷり泡立ちます。

Data»
東急ハンズ ボディタオルから入浴剤、防水電化製品まで、充実の品ぞろえが魅力。通販サイト「ハンズネット」も好評！ http://www.tokyu-hands.co.jp/

“発汗系入浴剤” PLAZAで売れているのはコ

代謝促進のほか、美肌効果など＋αのおまけつき♪ 高価なか手が出せない商品も、個包タイプなら気軽にチャレンジ



PHYTOMER オリゴメール 735円
フランスの海洋深層水の塩を通常の海水の2倍以上に凝縮。ミネラル分が豊富！

DIETERSBATH 210円
ヨーロッパの火山岩粉末、脂肪・タンパク質分解酵素、トウガラシエキスなどを配合。

SARISARI サ 136円
発汗作用で余分なを促進。また、つるるフルーツ酵素配合

Data»
PLAZA 海外の珍しいものからユニークなデザインのものまで、バリエに富んだ入浴剤を販売。オンラインショッピングも人気。http://www.plazastyle.com/

お手軽にスパ気分を味わうなら、“日帰り温泉”

「温泉で美肌GET！」が、読モの間ではもはや定番だとか。ユニーク風呂から、天然温泉まで、都内近郊で満喫できるのが人気のヒミツ。

ユネッサンはユニーク風呂が盛りだくさん！

驚きの特大ワインも！
山内あいなさん（桜美林大学3年）

緑茶風呂やコーヒー風呂など、おもしろお風呂がいっぱいで、1日いても飽きない！ 水着で楽しめるので、デートにも使えます♥

Data»
箱根小涌園 ユネッサン 神奈川県足柄下郡箱根町二ノ平1297 ☎0460・82・4126 営9時～18時 休無休 http://www.yunessun.com



※11/19～30 ボージョレ・ヌーボー風呂実施中。

瀬田温泉『山河の湯』は都内で楽しめる数少ない天然温泉！



女友達と行くのがお約束♪
関有美子さん（東京医科歯科大学6年）

100%天然のお湯は保温効果が高く、美肌効果も。女性専用のリラックスルームやエステ、韓国アカスリ、食事処なども充実！

Data»
瀬田温泉『山河の湯』 東京都世田谷区瀬田4-15-30 ☎03・3707・8228 営10時～23時（最終受付22時） 休無休
http://www.setaonsen.co.jp/index.html

“お風呂deエクサ”にハマッてます！

代謝が高まっているバスタイムに、“楽しく使える”エクササイズグッズを使っている人が多数。カンタンなのにシェイプアップ効果大！



顔のむくみが消えてスッキリ！
あくっちゃん（［minaメイツ］フリーター・20才）

フェイスアップローラー 1,260円／コジット 3本のローラーがフェイスラインにしっかりフィット。

セルローラー 714円／コジット 40個の突起つき凹凸ローラーがセルライトを刺激。二の腕や太ももにも使いやすい。※長時間の使用はお控えください。

おなか&ヒップがひきしまる！
三瓶恵美さん（跡見学園女子大学4年）



念願のくびれが生まれた!!
前ば（［minaメ

スイングヴィーナスお風呂でフラ 1,890円／コジット 湯船に沈め、その上に座り、フラダンスのように腰を左右に揺らすだけ。

は乾燥肌にうってつけ！

急激に肌の水分が蒸発するお風呂あがりや乾燥が気になる冬は保湿系入浴剤がパワーを発揮。うるおいをキープできます。



〈右から〉めろめろマシュー 730円 甘い香りが魅力。浮世絵 730円 保湿力のあるカカオバター入り。／ともにラッシュ ジャパン

ラッシュPR 宮藤さんが証言！
湯船でゆっくりクリーミーに溶けるバスメルツは体はもとより、気持ちまで癒してくれます。

花王PR 河野さんが証言！
入浴効果を高め、風呂あがりの乾燥を防ぎ、しっとり肌に。赤ちゃんでも使える、肌にやさしい点もウリ！



キュレル 薬用入浴剤（医薬部外品）480㎖ 1,365円（編集部調べ） うるおい成分がお風呂でやわらかくなった角層の深部まで浸透。肌のカサつきや荒れを防ぎます。

ふわっふわな今治（いまばり）タオルがブレイク！

愛媛県今治市生まれの伝統ある今治のタオルは、柔軟剤を使わなくてもやわらかさが持続。水分の吸収力も優秀。

敏感肌でも安心の質感♥
MINAMI（［minaメイツ］東京医療専門学校2年）



今治生まれの白いタオル フェイスタオル 1,050円／imabari towel（今治タオルショップ）

入浴前の一杯は、“フルーツジュース”に決まり！

血液の巡りをスムーズにする＋美肌のW効果狙いなら、ビタミンが豊富なフルーツジュースを。とくにグレープフルーツやオレンジが◎。



手作りフルーツジュースが私流

「オレンジ・パイナップル・リンゴのミックスで。コレを飲んでから、肌の調子が絶好調～！」

村田紗紀さん（イラストレーター・25才）

“ムーディ風呂”は、癒し効果バツグン！

視覚で感じるリラックス効果は思いのほか、影響アリ！ 幻想的な照明効果が楽しめるグッズで、癒し空間を演出する読モが続々！



癒しのバラライト 1,980円／エポック・アイ 湯船に浮かべてスパ気分を味わえるバラ型のライト。赤や青、グリーンなど7色展開。



浴室用プラネタリウム HOMESTAR Spa 7,140円／セガトイズ 満天の星をはじめ、バラ風呂、深海が楽しめます。



私って
おかしい!?

それとも
フツウ!?

誰にも聞けない…"H"のギモン100人緊急リサーチ!

「H」＝愛を深めるもの？　快感を得るためのもの？　まったく興味のないもの？　その価値観は人それぞれ。でも、「H」についてのギモンは誰もが胸に秘めていて、大きい声ではいえなくても、本当はすごーく気になること。今回は全国のminaガール100人にアンケートを実施！　納得の先生陣の意見から、カップルの日常Hまでみんなの「気になる」にリアルアンサー！

◎撮影／廣江雅美(P214～215)、木村隆宏(P221～223)
◎イラスト／香川尚子　◎取材・文／長嶺葉月(P216～221)
◎構成・文／本間綾

"H"のギモン Line up!

minaガール 100人に聞いた! Hの平均白書

アンケートに答えてくれた100人の平均年令からHの実情まで、みんなの平均を調査！ 平均とあなたのHライフ、比べてみるとどんな結果か試してみては？

100人のData

♥平均年令
22才

♥肩書き
学生…44名　フリーター…13名
会社員…34名　その他…9名

♥彼氏いる率

いる 47% / いない 53%

交際歴の最高は「高1からつき合って10年目」(Y・Mさん　25才) 彼氏いない歴の最高は「今まで彼氏ができたことありません(泣)」(Yさん　大学3年)

♥初体験の年令

17.8才

「高校3年の夏に当時の彼氏と。今思えば、ちょっとあせっていた気がする……」(M・Sさん　会社員24才) 「実は先月でした(照)」(S・Kさん　大学2年) 「友達にはごまかしてるけど、まだ未体験なんです」(H・Uさん　大学3年)

♥つき合った人の人数

3.2人

100人中最高は10人。「一人一人の期間が短いから数だけは多い」(K・Hさん　フリーター・22才) 「今の彼が初カレ。このまま結婚するのが夢です」(Y・Oさん　大学1年) 「みんなには3人っていってるけど実は0人」(Mさん　大学3年)

♥Hの経験人数

2.8人

「初カレとはHしなかった」という意見多数! 「つき合った人は3人。経験人数は5人。誤差の2人にはHしてフラれました」(Sさん　会社員・23才) 「5人とつき合ったけど、Hしたのは今の彼1人だけ♥」(Eさん　大学2年)

♥Hする頻度

3週間に1回

「ラブホが私たちのルール。だからHも月1。キスは会うたびにしてます!」(Eさん　大学4年) 「私が一人暮らしで半同棲状態。だから毎日してます」(Aさん　会社員・21才) 「お互い休みの毎週土曜日」(ナオさん　会社員・23才)

♥Hしてない期間

10.2カ月

彼がいてもHしてない人、彼がいないのにHはしてる人も意外に多め。「同棲してからセックスレス……。もう半年たちました」(Nさん　会社員・23才) 「彼氏いない歴2年だけど、Hは3カ月前にしました(苦笑)」(Wさん　大学2年)

♥S or M?

S→8名

「いつも男らしい彼が2人になると甘えてくるから、思わず……♥」(Y・Aさん　会社員・25才) 「草食系の彼氏だから、私がS役ってことで」(Kさん　大学2年)

M→84名

「彼に怒られたり、束縛されたりするとなぜか"キュン"とする。コレってドM(笑)」(Aさん　大学2年) 「彼によくMっていわれます」(Jさん　大学3年)

?→8名

「普段はMだけどHのときだけSスイッチがON(笑)」(Kさん　大学1年) 「自分ではSのつもりだけどまわりにはMといわれる」(Mさん　会社員・27才)

♥Hする場所

1位 彼氏の家

「彼が一人暮らしっていうのもあるけど、自分の家だとHの最中に……」(S・Aさん　大学3年)

2位 自分の家

「着替えやメイク落としなど、彼の家だとないものが多いから、私の家ですることが多い」(Eさん　会社員・24才)

3位 ラブホテル

「行きつけのラブホがあるのでそこで。今じゃかなり常連でポイントカード作ってます(笑)」(Jさん　フリーター・23才)

♥Hの好き嫌い

好き 60% / 嫌い 18% / ? 22%

好き「大好き! 彼がHしたがらない日は不安になる」(Sさん　大学2年) 嫌い「嫌だけど、彼に嫌われたくないからHしてる感じ」(Hさん　会社員・23才) ?「日によって好き嫌いが変わる」(Oさん　大学4年)



お悩み別！

強力先生陣がレクチャー

「あなたのモヤモヤ解決します！」

「好きな下着は？」という可愛いギモンから、「中絶のリスクって？」というディープなギモンまで幅広く公開Q&A！ あなたの抱える"？"が、すっきりする回答がきっと見つかるハズ。

H Part 1

彼ってどこまで気にしてるの？

体のお悩み

彼との初Hのとき一番気になるのは自分の体のコト。あなたの大好きな彼がドコを見て、何を気にしているか、メンズ読モの意見を参考にして！

顔出しNG…

藤寿治クン（会社員・23才）
尾智徳クン（大学4年）
田祐介クン（大学3年）
田直人クン（大学院2年）
田淳クン（会社員・24才）
橋正明クン（大学4年）
野翔太クン（会社員・24才）
田裕太クン（消防士・24才）
本武クン（広告代理店勤務・25才）
弘圭吾クン（大学2年）

イケメン☆メンズ読モ

体のお悩み先生チーム



高橋陽一クン（カフェスタッフ・26才）

人気読モが数多く働くMILK caféの店長として活躍中！ 第1期minaメイツの須田真衣さんとはつき合って約3年。好きなタイプは小倉優子。



五十嵐恭雄クン（カメラマン・26才）

元あいのりメンバー「アラシ」こと五十嵐クン。現在はカメラマンの傍らクラブDJも務める。今まで経験人数は30名。好きなタイプは若槻千夏。

「気になるムダ毛……。ドコまで見てるの？」

花真紀さん（大学2年）

全然見てない！ 気にしないで

にしたことがな。下着からちょっ出てたときは彼と一緒に笑った板橋クン）。



Hのときというか、デートのときにTシャツからふと見えるわき毛。アレはキツイ！（岡田クン）



いよいよアソコを攻めようってとき、パンツからこんにちは！してるのはカンベンして（小野クン）。



キスしたとき、あごから長めの毛が生えてるコがいて、Hする気になれなかった（蓮本クン）。

「胸が小さいのって気になる？」

青木潤子さん（会社員・25才）

YES 5人/12人中

NO 7人/12人中



首元がゆるめのTシャツを着ているのに、まったく谷間が見えないのには幻滅……。

胸が平らだと、乳首が立ったとき妙に乳首だけ目立って変な感じ（加藤クン）。小さすぎるとHのときの胸の攻め方に迷う（亀田クン）。

全然気にならない。ぺったんこ大歓迎っす！（長尾クン） 小さくてもやわらかければOK。やせすぎて骨ばってるのはNG（岡田クン）。俺は全然イイのに彼女は気にしすぎ！ 逆に気を使う（西田クン）。

「どんな下着が好きなんだろう？」

浅野さやかさん（大学1年）



3位 白のピュア系

まりエロすぎる下着だと引いちゃうので、がベスト！（西田クン） 白いパンティが、の永遠の憧れでしょ!?（加藤クン）



2位 黒のSEXY系

絶対黒がイイ！ しかも、ひもパンやTバックならよりGOOD。肌の色が白いコにも黒いコにも似合う気がする（長尾クン）。



1位 パステルカラーのサテン系

薄ピンクとかブルーなどの、淡色のもの。ぬれたときに一番わかりやすいから（武田クン）。単純に女のコらしいから（亀田クン）。

「生理のときどう断ればいい？」

吉田有輝さん（大学1年）

高弘クン：**疲れたからor眠いから**

板橋クン：**今日は生理だからできないけど、その分口でガンバるね♥**

「超引いたのってどんなコト？」

坂田美月さん（大学4年）



「胸にシリコンを入れてる女のコとHしたとき、中でつぶれてしまったのか"ブニャッ"という感覚がしたコにはドン引き。いろんな男とHしてもまれすぎたのか？ Hしてからつき合うってコトもあるけど、そのコは無理だった」

「アンダーヘアを処理しすぎて、キレイすぎる三角形になっていたとき。このコはもしやプロの方なのでは?と一瞬疑った……（長尾クン）」

「**卵くらいの大きさの乳輪**（高弘クン）」

「**生理中なのに"なめて"とせがまれて、即座に萎えてしまった（泣）**（板橋クン）」

「元カノと比べることある？」

荒井真理子さん（美容師・26才）

比べることはないけど、Hしてる最中にふと思い出すことはある。でも、元カノのほうがイイって思ったことは一回もナイですね。



ぶっちゃけ、結構比べてる。特にHのときは「元カノのほうが胸大きかったな」とか。彼女にバレたら超怒られそう……（長尾クン）。

一緒にいると、やっぱり無意識に比べてるかも。H中はオレが必死すぎて、そんなこと考える余裕まったくありません！（小野クン）

全然思い出さない。俺が振ったからっていうのもあるかもしれないけど、今の彼女のほうが100倍イイ女だと思ってます（武田クン）。

「Hしてるとき一番ドコ見てる？」

ミナコさん（会社員・24才）



1位 顔

顔から体、全部見てるけど一番気になるのは相手の表情。感じてる顔を見逃さないように見てるとすごく興奮する！

2位 攻めてる部分

胸を攻めてたら胸、アソコのときはアソコ、キスしてるときは顔。あと、フェラしてもらってるときの姿を見るのはサイコー！（岡田クン）

3位 ヒップ

友達の中でも、無類のお尻好き（笑）。攻めるときも、挿入するときもバックから。だからジーッと見ちゃいますね。（高弘クン）。

イケメンズから悩める女のコたちへ LOVE LETTER

Hにテクニックなんて必要ナシ！ 2人が愛し合っていれば それでいいんじゃない？ 高橋



ちょっとでいいからフェラしてほしい♥ あと、たまにはHをしかけてくれたら最高！ 西田

みんなダイエットしすぎ!! 女のコならではのむっちり感が、男を幸せにします。 亀田

脱毛をサボると彼女候補から脱落するコトもあります……。気をつけて！ 五十嵐



H 気になるけど、いいづらい…Part2

性病のお悩み

SEXの経験があるなら避けては通れない性感染症＝性病。いまや、フツーのコだって例外ではないほど若い世代に蔓延しているんです。

「かかりやすい性病って何!?」

高橋君江さん(A大学2年)

【性器ヘルペス】

原因 単純ヘルペスウイルスがセックスによって感染。これらのウイルスが神経の奥深くにとどまり、ストレスや過労などの刺激を受けると粘膜を荒らす。

症状
1. 感染10日〜2週間後ほどで外陰部に米粒ほどの水疱ができる。
2. 水疱が破れて激しい痛みに変わる。ひどくなると、下着が触れただけでも激痛に。
3. 治療しても一度感染するとウイルスが神経細胞に潜伏。再発する恐れがあります。

治療法 1週間前後、薬(抗ヘルペスウイルス薬)を服用。軽い症状では軟膏を塗って様子を見ます。重症例の場合には、点滴治療も行われます。現在のところ完治させることはできない。

注意! 免疫力が低下したり、過労やストレスなどでウイルスが活性化して、症状が再発することも。

【カンジダ膣炎】

原因 カビの一種が膣に繁殖して起こります。抗生物質を長期で服用したり、疲れで抵抗力が弱くなっているときにかかりやすい病気。ナプキンのムレなどでも発症する。

症状
1. カッテージチーズのようなボロボロとしたおりものが付着。
2. 進行すると膣がただれたようになってかゆみがひどくなる。
3. 炎症が進むとかゆみが痛みに変化。排尿痛、排尿困難に。

治療法 外陰部には軟膏を塗って2週間ほど治療。毎日通院もしくは入院して膣内洗浄を行い、その後膣の中に投薬します。免疫力を低下させないよう、健康管理にも配慮して。

注意! 清潔にすることは大切ですが、洗いすぎは逆効果に。粘膜を守る菌までなくなってしまいます。

【淋病】

原因 淋菌という細菌がセックスにより感染するのが原因。1回の性交での感染率が高いといわれる。女性の感染者が増加中で、特に若い女性に増えている傾向。

症状
1. おりものが増える、かゆみがでる。女性の場合は症状は軽い。
2. 次に黄色いウミがまざったおりものが出てくるようになる。
3. 外陰部がはれて熱を持ち、尿道炎を起こして痛みを伴うことも。

治療法 飲み薬と抗生物質の膣内挿入を約2週間続ける。最近の淋病は抗生物質に抵抗性を持ってることがあり、慢性化しやすい病気なので根気よく治療を続けることが必要。

注意! オーラルセックスで、のどに感染するとカゼに似たような症状が出るので見逃さないで!

【尖圭コンジローマ】

原因 ヒトパピローマウイルスに感染して発症。ほんの小さな皮膚や粘膜の傷からもウイルスが侵入すると感染。湿った場所にできやすく、抵抗力が落ちてるときに感染しがち。

症状
1. 性器や肛門など湿った場所にできやすく、小さなイボができはじめる。
2. イボが大きくなってカリフラワー状もしくはおわん状になっていく。
3. はっきりとしたイボになると炎症を起こし、かゆみを伴うようになる。

治療法 大きくなったイボは電気メスやレーザーで焼き切らなければならない。もしくは、液体窒素で凍結させてイボを切除。軟膏を塗って治す方法もあり。

注意! オーラルセックスなどで口腔内に感染すると、口腔ガンの原因になるともいわれる。

【梅毒】

原因 性行為によって、皮膚や粘膜の小さな傷からトリポネーマ・パリーダムという細菌が体内に入ると、血液中に入り込んで全身へ広がっていく。

症状
1. 感染3週間後、性器や肛門、唇などにかたいしこりができる。
2. 一度しこりが消えるが、また数カ月後に菌が全身へ回り、赤い発疹が現れる。
3. 発疹が消え、さらに数年たつと、発疹はより大きくかたくなり出現する。

治療法 ペニシリンを服用。早期に発見できた場合は、1〜2カ月ほど薬を服用。発見が遅れた場合は、さらに長期にわたり服用します。早期に適切な治療を行えば完治できる病気。

注意! 症状が出たり消えたりしながら進行するので、気づかないうちに大病になる場合も。

【トリコモナス膣炎】

原因 トリコモナスという寄生虫の一種が膣内に入り込んでおこる病気。この虫が性交によって感染し、膣・子宮頸管・膀胱・尿道にすみつく。圧倒的に女性に多い病気。

症状
1. むずかゆさから痛みに変化。黄緑っぽいおりものがふえる。
2. おりもののにおいが鼻を突き刺すくらいきつくなってくる。
3. 炎症が卵管まですすみ、不妊症や早産、流産の原因になることも。

治療法 膣洗浄を行い、飲み薬と膣に入れる薬を併用して2週間ほど治療を。治療後に必ず再検査をして念を入れること。男性は内服薬のみの治療で完治する。

注意! タオルの貸し借りによって、温泉などの脱衣所で感染することも。子供にも感染します。

【クラミジア感染症】

原因 クラミジアトラコマティスという菌に感染することで発症します。セックス以外にも、出産時に母子感染もする。現在感染者が一番多い性感染症。

症状
1. 黄色いおりものがふえてくるが初期症状は気づきにくい。
2. 腹痛が出たときは炎症が奥まで進んでいるものと考えて。
3. 深刻になると、不正出血や性交痛などの症状も。放置すると卵管炎も引き起こす。

治療法 クラミジアに効果のあるマクロライド系、ニューキノン系、テトラサイクリン系の抗生物質を服用します。2週間きちんと薬を服用すれば治療可能。

注意! 感染症状がほとんど現れない病気で、知らないうちにパートナーにうつしている場合も!!

美人☆婦人科ドクターズ



しのざきゆりこ
レディースクリニック院長
篠崎百合子先生
長年の実績から多くの女性に信頼されるクリニック。スタッフは全員女性なので、初めての婦人科検診でも気軽に足を運べる。



池下レディースクリニック銀座
院長
池下育子先生
女性の心と体の不調をとりのぞき、ストレスのない心の中からの美しさを追求するクリニック。レーザー脱毛やピーリングなど美容も充実。

「生理不順に悩んでいます」

柳井恵美さん(N大学4年)

原因1 無理なダイエットがストレスに

女性の体はストレスに敏感。ダイエットによるストレスで、ホルモンバランスがくずれたのでは。また、栄養バランスの乱れも影響。

解決1 三食きちんと食事をとって適正体重にする

ストレスを感じないことが第一なので、まずはダイエット方法の見直しを。食生活をバランスのいいメニューにして、体調をととのえる。

原因2 生理の回数も出血量も多すぎるため

生理の回数が多くても生理不順といえます。無排卵や黄体機能不全などが疑われるので、まずは婦人科へ。出血が多すぎると貧血の原因にも。

解決2 ピルを服用し排卵をコントロール

低用量ピルを服用し、生理の周期を正常に戻す。同時に出血による貧血も改善されていくはず。排卵がきちんと行われているか定期的に検査を。

原因3 生理はくるけど出血も少なく2日以内で終わる

毎月きちんと生理がきていても、あまりに短い場合は無排卵性月経の恐れあり。その他、子宮筋腫などの病気が疑われます。

解決3 漢方薬を服用して経過をみる

漢方薬などを服用して様子を見る。子宮筋腫が原因の場合でも、手術が必要なければ薬で対応。長期的な治療が必要になる場合も。



生理不順の改善は難しく、年単位で治療を要するケースも。基礎体温をつけるなど、自分の体とよく向き合って!

「婦人科に行ったことがありません……」



北川真里さん(会社員・23才)

婦人科受診の流れ

❶まずは受付へ

最初に「初診」ということと、「症状や悩み」を伝えて。料金が気になる場合は、電話でもいいので事前に聞いておくのがベスト。

Point
一般的な診察ならば保険がきくので、保険証を忘れずに持っていくこと。服装は内診のことを考えてスカートやワンピースがおすすめ。

❷待合室へ移動し、問診表記入

H経験の有無から月経について、気になる症状や悩みを記入するようになっている。待合室には、雑誌はもちろん女性の体にまつわる本もたくさん読める。

Point
少し書きづらい内容もあるけれど、正直に記入。もし、基礎体温表をつけているのであれば診察の手がかりになるので受付で一緒に提出。

❸順番がきたらいよいよ診察!

診察室と内診台は別々。問診表に記入した内容をもとに、先生からいくつか質問。この診察をもとにどんな検査が必要か決められます。

Point
悩みや疑問など話しづらいこともきちんと診察中に打ち明けておくこと。今後の検査もスムーズで、正確に進められる。

❹内診＆必要があればその他検査

下着を脱いでシートの敷かれた内診台に座って診察。エコーや触診で膣や子宮の状態を診る。その後、必要があれば血液検査や尿検査、細胞検査が行われる。

Point
リラックスして受診してもらえるように、内診台には患者と医師の空間をさえぎるカーテンがかかっているなど工夫がこらされている。

❺会計をすませる

内容によりますが、初診ならば5,000〜10,000円ほど。検査結果がすぐに出ない場合、来院か郵送など都合がよい形で結果を連絡してもらえる。

Point
検査によっては保険適応外の場合も。通うことになった場合は、会計時に次回の予約をすませれば手間もかからずおすすめ。

20代女性の受診率は38%!

「SEXすると痛みや血が!……コレって病気?」

森本由美さん(フリーター・20才)



出血については、さまざまな原因が考えられます。まず、膣部びらんです。傷ついている場合は治療が必要になります。その他にも、性感染症による膣炎、頸管ポリープ、まれにガンなどの病気が潜んでいる場合も。



子宮の入り口、膣部びらんが原因のことが多いです。その部分のガン検診やクラミジア感染などのチェックをしてみたほうがよいかと思います。ホルモンバランスの乱れによって出血する場合もあるので受診をおすすめします。

SEXのお悩み先生チーム



渋谷平成女学院 Aさん

務歴3カ月。ニューフェイスながら指名が急上昇中で、未来のナンバー1候補一人。小動物系の顔に似合わず、メリりのあるスタイルの持ち主。



渋谷平成女学院 Mさん

勤務歴8カ月。スレンダーなスタイルとあどけない笑顔で男性のハートをわしづかみ。人見知りの性格が初々しくて、リピーター率が高いそう。



スローSEXを提唱 アダム徳永先生

日本初のセックススクールadamを設立。ゆっくりと時間をかける"スローセックス"の第一人者。『出世する男はなぜセックスが上手いのか？』など著書多数。



カリスマAV男優 加藤鷹さん

これまでに出演したAVはなんと5000本以上！　その豊富な経験からテレビ、執筆活動、トークショーなど幅広く活躍中。http://www.katotaka.com/

H 普段は聞けない貴重な体験談 Part3

SEXのお悩み

SEXに正解なんてないのはわかるけど、やっぱり不安だし悩みも尽きないもの。よくある悩みやギモンにHのプロがお答えします！

「イッたふりが彼にバレた」

古川希美さん（会社員・25才）

イク感覚がわからないので、Hの終わりは彼のタイミングを見計らって迫真の演技がお決まり。先日、すでに彼はアソコを抜いていたのに一定のリズムであえぎ声を発してしまって……。今までの演技がバレて水の泡に。



そのお悩み Answer

彼のことが好きでやったことならわかってもらえるはず。そこで気まずくなるようなら、そんな男捨てちゃえ！

Aさん

おめでとうございます。これでようやく真正面から彼と性について向き合うきっかけができましたね。イッたフリをするあなたのやさしさはすばらしい。しかし、その行為はお互いをだめにする行為でもあるのです。

アダム徳永先生

「はっきりいって興味ナシ！SEXなんかしたくない」

長田あおいさん（F大学4年）

彼のことは大好きだし、いつも一緒にいたいけど、Hはなくてもいいくらい。Hする時間があるならどこか出かけたり、有意義なことがしたいと思っちゃいます。



そのお悩み Answer

したくなければしなくていい。でも、彼の気持ちは離れちゃうかもね。

Mさん

興味を持てないのに「好きになろう！」と思っても無理があります。行為を燃え上がらせるのは感情です。相手のことがどのくらい好きなのか自問自答してみて。性欲は人間の三大欲求のひとつだし、したいときにしよう！

加藤鷹さん

「SEXのたびに雑に扱われる」

斉藤みくさん（大学3年）

今の彼とはつき合って3カ月。やさしくてカッコいい自慢の彼なんですが、Hになると人が変わったように……。痛がったり嫌がる私を楽しんでいるように見えます。どうすればいい？

これはよく聞く話です。明らかに性に対する無知からくるもの。男性はアダルトビデオを見て知らぬ間に洗脳され、荒々しくすることが女性を愛撫する技術だと勘違いしているのです。向き合って話し合ってみましょう。

アダム徳永先生のAnswer

「潔癖症だから汚いイメージ…」

本橋沙世さん（会社員・24才）

潔癖症なのでH自体に抵抗があります。たとえ相手が大好きな彼のアソコでも「汚い……」と思って、Hに集中ができません。このままじゃ、彼に嫌われるんじゃないかと思って不安です。

行為に抵抗があるのは潔癖症とは関係ないと思います。何かしら抵抗を持つ原因があるはず。そういったものを克服できるのが人間のすばらしいところ！　それに恋愛もSEXも「過程」があるから、楽しいし癒されるんです。

加藤鷹さんのAnswer

「そもそもなぜSEXするの？」

河野早苗さん（美容師・21才）

毎日楽しく過ごせればSEXは必要ないんじゃないかな？　そもそも子供が欲しいカップルだけがすればいい気がします。中絶や性病の不安を抱えなくてすむし……。

セックスは男女が愛し合う最高の行為です。成熟した男女はお互いが一体化することを求め合い、一つになることを願うものなのです。お互いの関係を安定させ、より深い結びつきを得ることができるでしょう。

アダム徳永先生のAnswer

「経験が浅いから彼が飽きないか不安」

なほこさん（大学3年）

今まで彼としかHをしたことがありません。いつも彼にリードされっぱなしで、いわゆる"マグロ"状態なんです。本当はもっと一緒にHを楽しみたいけど、どうしていいかわからない！ 飽きられちゃうかと思うと不安です。



Mさん

やたら慣れてる女のコよりは、経験がなくても一生懸命なコが男の人は好き。今は、彼の感じる場所や好きなしぐさを観察してみて。

そのお悩み Answer

性的な刺激だけを求めれば飽きてしまうのが自然なことです。単調なセックスを繰り返せば飽きます。その意味ではお互いが双方に愛し合えるようなセックスをすること、また豊かな技術を身につけることが飽き防止に。

アダム徳永先生

彼は、今のあなたの"うぶ"な感じが好きなんだと思いますよ！

加藤鷹さん

「20代で処女ってマズい!?」

Y・Mさん（会社員・22才）

友達はみんな彼がいて、Hの経験もアリ。自分だけ経験がないことに劣等感さえ感じます。このまま彼ができずに、ずっと処女なんてことになったらどうしよう……。悩み始めるとツラくなってきます。



そのお悩み Answer

セックスは神様からの最高のギフト。また、愛し合うための行為です。本当に身を許してもいい相手と出会って、初めて捧げるのが処女です。年令であせらず、素敵な彼を探すことに努力して。

アダム徳永先生

ハタチすぎても処女のコなんてけっこういるから安心して！　考えすぎだと思うし、むしろ私の場合はもうちょっと大切にすればよかったかな〜と思ってるよ。好きな人にあげるべき！

Aさん

「避妊してほしいケド…」

マイコさん（専門学校2年）

彼とつき合って2年。つき合いたての頃はちゃんと彼自身でゴムを用意して避妊してくれたのに、今では膣外射精ばかり。それが当たり前になってきて、「避妊して」っていいづらい。

避妊をしない男は信用できません。自分勝手な愛のない男と断罪してもいいでしょう。どれだけあなたが彼をやさしい人と思っていたとしても、彼は仮面をかぶった狼なのです。彼に毅然としていう、これが大人の対応です。

アダム徳永先生のAnswer

「フェラできない!!!」

加納愛さん（大学2年）

Hの最中に、よく彼から「フェラして」とお願いされます。けど、どうしてもできなくてごまかしてばかり。それが原因かどうかはわからないけど、最近は彼とのHも激減してます。

意外と可愛いものなんですよ〜、男の人のアソコって（笑）。フェラが無理なら、手でしてあげてみては??　気持ちよくしようと思わないで、ただ単に遊ぶ感覚でいいんじゃない?　女のコにはないモノだから。

AさんのAnswer

「みんなのSEXが気になる私って変?」

M・Mさん（販売員・22才）

他の人がどんなふうにHしているのかが気になります！　友達とH話をしたりもするけど、そんなに具体的なことは聞けないし。こんなこと考えてる私のほうが変なのかな??

他人のことよりも、自分と相手がうまくいってるか?を考えることが自分にとってもっとも大事なことだよ！　所詮、他人のセックスなんてわからないもの。だったら、自分たちについて考えたほうがいいですよね。

加藤鷹さんのAnswer

H minaガールの不安No.1 Part4

妊娠のお悩み

自分の体は自分で守れてこそ大人の女！ 女性として知っておかなきゃいけない、ピル、妊娠、中絶について改めて学ぼう。

美人☆婦人科ドクターズ

妊娠のお悩み先生チーム



池下レディースクリニック銀座
池下育子先生
婦人科・心療・美容など、オールマイティーに女性をサポート。再診にはWeb予約システムが導入されており、忙しい人にピッタリ。



しのざきゆりこレディースクリニック
篠崎百合子先生
気さくな雰囲気で初めての人でも気軽に通院しやすいクリニック。女性の健康を第一に考える熱意にあふれるスタッフが勢ぞろい。

「妊娠から出産までいくらかかる?」

最近、出産した友人が「すごいお金がかかった～」といってました。入院費用など含めてどのくらい必要なの？

堀田由紀子さん（販売員・23才）

約50万円

病院だけにかかる費用を考えると、出産までには健診費用と分娩費用が必要です。お産は病気ではないので、正常な妊娠・出産にかかる医療費は健康保険の適応外。出産までには10数回の健診を受け、計5、6万円ほど。分娩時の入院費用の相場は30～40万円。病院によって異なるので確認を。

「中絶って、どんなことするの?」

具体的にどんな手術がされるのか、その後のリスクや費用のことなど実はまったく知りません……。

Y・Yさん（会社員・24才）

金額 約10万円

クリニックにより違いますが、10万円前後が一般的。手術の方法や、妊娠周期、麻酔の方法などでも費用は変わります。

可能時期 約10週目まで

法的には21週までの中絶が可能ですが、体への負担を考えると妊娠10週目（3カ月以内）に早めの処置をおすすめします。

リスク

手術は全身麻酔下で行いますので、ぜんそくなど持病のある人は注意が必要です。手術後は1週間くらい出血が続きます。この時期に無理をすると感染などを引き起こし、将来の不妊症の原因になることもあるので注意が必要です。

方法

クリニックでは吸引法で行います。鉛筆くらいの細い管状の器具を子宮内に挿入して掃除機のように吸引。前日に子宮口をやわらかくさせる前処置を行い、無理なく子宮口が開くようにします。手術時間は約10分で終了します。

「中絶したら子供はできない?」

流産しやすくなるとか、妊娠できないってよく耳にするけれど、それって本当？ そんなに体に傷が残るの？

K・Iさん（フリーター・22才）

「不妊の原因になることも」

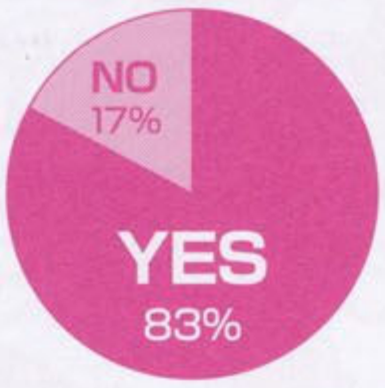
手術内容にもよりますが、子宮の内膜が癒着したり、卵管が炎症し、つまったりすると不妊の原因になります。子宮は、出産や月経で傷ついてもすぐ回復する器官ではありますが、やはり負担をかけないことが一番。中絶することになる前に、しっかりと避妊をして、自分の体を大切にしてほしいです。

「生理が遅れてる! まずどうする?」

そろそろ生理のはずなのにこない……というときに、まず私にできることってどんなことがありますか？

S・Nさん（大学2年）

Q. 生理が遅れたことはある?



「酔っ払った勢いで彼とH。確実に避妊した記憶がなくて、あせりました」「**基礎体温**をつけているし、危ないときはHナシ。普段から気をつけているので大丈夫です！」

「市販の妊娠検査薬を使ってください」
最後の生理がいつからはじまったか、いつ頃セックスをしたのかを思い出して。検査薬を使った後、結果が陰性だとしても1週間後くらいまでに婦人科を受診してください。

「安全なSEXって……!?」

セーフティSEX 3カ条

木藤さやかさん（会社員・20才）

心配性なのでSEXのあとは妊娠が心配です。私にできる範囲で、安全な避妊方法を知りたいです。

その一、信頼できる相手と行う

まずは心のつながり、信頼関係からはじまる相手が大切です。大切にされ、守られつつ、その中で愛し合えるのが安全で安心できるSEXでは一番大切なことだと思います。

その二、コンドームをつける

避妊はもちろんのこと、性感染症の防止のためにコンドームは不可欠です。また、妊娠を望んでいないのであれば、コンドームは最低限のマナーといえるのではないでしょうか？

その三、ピルを服用する

女性の場合はもしもの場合があります。その不安を解消してくれるのがピルです。ピルは、ホルモンバランスを整えたり、生理不順の改善のためにも使われています。

「排卵日って自分で計算できる?」

排卵日が一番妊娠しやすいっていうけど、どうやって調べられるか知りたいです。生理日の予測もできるとうれしいな。

三谷芳江さん（会社員・20才）



ケータイサイト ルナルナ に注目!

過去の生理日を入力するだけで、次回の生理予定日や危険日・安全日などをお知らせしてくれるサイト。女性のカラダをフルサポートしてくれる。今すぐ左のQRコードからアクセス!

「もし避妊に失敗したらどうすればいい?」

Hが終わった後にボーゼン。コンドームが破けていたんです。妊娠だけは避けたいので、どう対処するべき？

小泉美保さん（専門学校3年）

「性交後**72時間以内**に病院へ行き、**緊急避妊用ピル**を処方してもらう方法があります。あくまで緊急用なので効果は**75%**ほど。ただ低用量ピルと違って、吐き気などの**副作用が強く出る**ことがあるので、注意が必要です」



「モーニングアフターピルとは、中用量ピルで緊急避妊法として用いられます。クリスマスなどのイベント後に使用されることが多いのが現状。日ごろから低用量ピルを服用すると安心です」

「ピルを試してみたいけど‥」

友達の間でもピルをのんでいるコが増えてきました。でも、副作用があると聞いたことがあって不安です。

斉木このみさん（大学4年）

Q. ピルを使ったことがある?



実は意外と浸透していないピル。約9割近くが服用したことがないという結果に。保険の適応外だったり、毎日服用しなければいけない、などで躊躇してしまうコが大多数。

「ピル（＝OC）は**排卵をおさえて**望まない妊娠を防ぎます。**1日1錠、毎日**ほぼ同じ時間に忘れずに服用。避妊以外にも、生理不順や生理痛も改善されます」

※OCって何!?
OCとは低用量経口避妊薬のこと。ピルという呼び名が一般的ですが、英語のOral Contraceptivesの頭文字からOCといわれます。

NEWS 大阪 人気読モ 中石みきちゃんがママになりました



4年半つき合った彼と08年7月に入籍し、9月に挙式。その年の年末に妊娠が発覚し、今年

Q.1 妊娠が発覚したときの気持ちを教えて!

「昔から**“若いママになりたい”**と思っていたから、結婚後はできるだけ早く子供が欲しかった。なので、妊娠がわかったときは**すっごくうれしかった**。お母さんが喜んでくれたのも印象的。もともと子供ができにくいかもとお医者さんにいわれていたので早く妊娠したことに驚きもありました」

Q.2 出産してみての感想を教えて!

「途中切迫流産しそうになったりとツラいこともあったけれど、出産自体はすごくスムーズで、**2回イキんだら生まれました**（笑）。痛すぎてあんまり記憶もないですが。育児をしてみて、世の中の**母になった人はみんなスゴイ**と思うようになりました」

Q.3 これから子供を生みたいと思う?

「もちろん!! 次は女のコが欲しいと思います。生んでからは、顔を洗ったり、歯をみがいたり、寝るという普通のことができなくて大変。でも、旦那さんとは違うタイプの絆があるんですよね」



子供の名前は 楽です♥

女のコから人気急上昇！ 女優 Rioさんに聞く "H"とは？

キュートなルックスで男性だけではなく同世代の女のコからも大人気のRioさん。愛を深めるヒントやコミュニケーションのとり方などHにまつわるアドバイスをもらいました。



Rio, what is "H"?

「どっちかというとHは嫌いでした」

Hが苦手な女のコって意外と多いじゃないですか。実は私もそうだったんです。相手がしたいときにするっていうのが当たり前で、例えば彼とお泊まりしても、彼が早く寝ちゃえばいいな～と思ってたくらいでした。

でも、お仕事を始めてから〝今してることを好きな人にしてあげたいな〟と思うようになったんです。それに、前までさわられると一番イヤだった場所が、一番好きになった。イク感覚がそれまではまったくわからなかったし、何回もイケるってことも知らなかった。仕事を通してHに対する考え方や姿勢もどんどん変わっていきましたね。

「Hのルールは2人でつくるもの」

エロいと思われたくなくて、Hのときっていいたいこともいえなかったりしますよね。H中の会話なんて前では考えられなかったけど、今ではちゃんと相手に伝えられるようになりました。例えば、「ここじゃなくて、こっちのほうが好きだな」って伝えると、逆に喜んでくれるし、彼も覚えてくれるものなんです。口でいうのが恥ずかしければ、きっぱり態度で表すのも大切！ 私自身、さわられて痛くてヨガったのに、感じていると勘違いされたこともあったんですけど、その回避にもなるんです。気持ちよくないときはマグロでいる!! 反対に気持ちいいところは思いっきり反応する。彼もさぐりさぐりだと思うので、このくらいハッキリしたほうがお互いのためになるんです。彼にも態度で伝えることができますよね。そんな積み重ねで2人だけのルールをつくっていければ、幸せだと思うんです。

だから逆に「どこが気持ちいいの？」と聞いてもいいですよね。男性でも乳首が好きな人もいるじゃないですか。人によって感じる場所も本当にいろいろだから、私は口でするときは必ずどこが気持ちがいいのか聞きます。極端なことをいえば、男の人が感じるところなんて初めは知らなくていい気がします。だってHは相手が変われば全部イチからスタートだから。「Hはこういうふうにするもの」なんて先入観はいらないですよ。

「自分から楽しむ気持ちをもって」

いまいちHにポジティブになれないコは、自分で状況を楽しめるように想像してみるのがオススメです。相手に体を見られるときにも、「私、今から彼に見られちゃうんだ！」と自分の中で恥じらってみたり。男の人は女のコが恥じらう姿が好きだから（笑）。

H中は高まっちゃって大胆だけど、終わった後に恥ずかしがったり……そういうギャップで自分から盛り上げていくのもいいんじゃないかな。もし、スタイルに自信がなくて楽しめないなら、先に彼にいっちゃったほうがいいですね。やっぱり女のコだから、おなかが出てたり、胸が小さかったり、悩みは尽きないじゃないですか（笑）。だったら口に出しちゃったほうがラクですよ。

それに、男性って意外と見てないんですよ、本当に。Hは2人だけのものだから、よりいい関係が築けるように努力が必要ですね。





H上手になるためのKey word3

1. 素直に口に出して伝えること

彼よりHだと引かれるかな？と思うけど、照れながらでも「こうしてほしい」って伝えるとお互いに気持ちよくなれるものです。

2. 見た目の悩みは自己申告する

例えば胸が気になるなら「小さいからさわっちゃやだ」と先にいっちゃう。自分が気にしてるところを口に出しちゃうと気持ちも楽に。

3. 日ごろからマンネリ防止を！

簡単にできるのは、なるべく毎回違う場所でHをすること。部屋の中でも、ベッドでのHを減らして、ソファやお風呂でしてみる。

Profile

りお／1986年10月29日生まれ。05年AVデビュー。07年にRioに改名し、DVDやテレビ、映画などで活躍中。スカパー！アダルト放送大賞2008年度最優秀女優大賞受賞。

大胆告白!「こないだのH」

彼と彼女でこんなに違った!!

交際歴の違うカップル2組の"つい最近のH"についてクローズアップ。男サイドと女サイドそれぞれから語られる本音には、驚きと切なさでいっぱいの真相が隠されてました……!!



交際歴6カ月

彼女DATA

瀬野さん
(大学1年)

…るような…が印象的…純派ガー…のルックス…ーリーな着…がマッチ。

彼氏DATA

田村クン
(大学1年)

ひょろっと背の高いメガネ男子。「SEXはけっこう好き」と断言する肉食な一面をチラつかせる。

カップルDATA

大学の入学式で意気投合し、入学2週間後に彼から告白し交際がスタート。Hは週に1、2回で、場所はもっぱら彼の部屋(実家)で。そのまま泊まっていくこともあり。

Q.Hのときの2人の決まりごとは?
…Hするときは、大きめの音楽をかけてする…と。あとは、絶対にキチンと避妊することで…ね。ないときは彼が買いに行きます。

Q.Hのときに彼にしてほしいことは?
…分の名前を呼んでほしいかも……。名前っ…ドキッとするから。あと、たまにはラブホに…って、丸いお風呂に入りたいです。

Q.彼女の好きなところは?
なんといっても清純! しぐさのひとつひとつが女のコっぽくて、ドキドキします。特に上目遣いされた日にはたまりません。

Q.思い出に残るHは?
ケンカの後にしたH。精神的な気持ちよさがありました。あと、彼女に首をなめられたときはくすぐったくてびっくりした。

5日前のHを振り返る……

瀬野さんの証言

「彼の家族は昼間にいないことが多いので、日曜日の昼…遊びにいきました。この日もする…うと思いながら(笑)。話しながら…ドでゴロゴロしていると、彼から…。Hは彼から始まることがほとん…すね。一応、下着はキレイめなデ…ンを選ぶようにしているけど、た…彼から「セクシーな黒にしてほし…っていわれます。キスされつつ、胸…られるのが気持ちいいけど(※1)…はけっこう短め。ゴムは彼が直前…けて挿入しました。彼は物静かそ…見えて、言葉攻めがマジすごい。…いう私も嫌いじゃないんですけど…笑)。しかも、腰が弱いのにすごい…ばってくれるから、見てるのがツ…んです。だから途中から騎乗位に…のが自然な流れ。なるべく早く終…せてあげたいなーと思うから、つ…※2) イク演技をしてしまいます。…イクって感覚がよくわからないん…よね。けど、彼と一緒にいるのは…だからHは嫌いじゃない。ちょっ…っぽいけど、(※3)避妊もきち…してくれるし信頼してます。」



…1　理想はもっと長く胸を触られたいけど…えず。逆にアソコはやめてほしい。
…2　相手に気を遣う、女性にとって最大級…やさしさ。大抵の男はだまされる。
…3　ゴムがない場合は、マンションの下の…ンビニまで走って買いに行ってくれる。

田村クンの証言

「Hはほぼ僕の家でしています。休みの日に「遊びにおいでよー」と誘って(笑)。まずはキスしましたが、H前のキスはねちっこさが違います。そのまま首、胸と下へ下へ……(※1)。彼女はあんまり前戯が好きじゃないみたいなので早めに切り上げて挿入しました。突き方にこだわりがあって、とにかく奥へ奥へとがむしゃらにピストン運動。途中、持病の腰痛が出てきたので、騎乗位になって彼女におまかせしました。恥じらいつつもガンガン腰を振ってくるので、そのギャップに超興奮! (※2)胸が揺れるのを下から見るのは絶景でしたね。彼女はイク直前に「イキそう……」と言葉で伝えてくれるので、タイミングを合わせて彼女と(※3)同時にイキました。イッたかどうかはしめつける感じでわかりますね～。お互いぐったりしつつ、終わった後はそのままベッドで添い寝してました。僕はマニアックな性癖とかないので、Hもかなりノーマルだと思います。だけど、彼女は満足してくれてるって信じてます。信じることが大切でしょ(笑)。」



※1　恥ずかしそうな表情をするので、しつこくしないように細心の注意を払う。
※2　実際のブラのサイズはわからないが、彼の推定だとCorDカップらしい。
※3　相手がイクときのしめつけ感で、演技ではないと判断をしているそう。



交際歴6年

彼女DATA

まほさん
(大学3年)

きゃしゃで女のコらしいルックスとは裏腹にサバサバした性格。6年間彼一筋の一途な面も。

彼氏DATA

りょうすけクン
(大学2年)

草食系男子が多い中で、めずらしく男気あふれるタイプ。いいたいことはハッキリいうのが美学。

カップルDATA

高校1年よりつき合い始めて、現在に至る。過去に彼の浮気で別れたこともあったがヨリを戻してきた。お互い実家暮らしのため、Hは月に2回くらいのペース。

Q.彼との思い出のHは?
1泊2日で温泉旅行へ行ったとき。長くつき合ってるけど、2人だけで旅行は初めてだったから思い出深いですね～。

Q.Hのときに彼にしてほしいことは?
もっとやさしい言葉をいってくれるとうれしい。でも、6年つき合って今さらいわれても……という気持ちも正直ありますね。

Q.彼女の好きなところは?
最初は見た目が好きでつき合い始めたけど、今ではすっかり彼女の性格が好き。意見がハッキリしてるし、わがままも聞いてくれる!

Q.Hのときに彼女にしてほしいことは?
髪の毛をちゃんと乾かしてほしいかな。毛先がぬれてると首にあたったときにくすぐったいので(笑)。あとHはオレにまかせてくれ!

3日前のHを振り返る……

まほさんの証言

「この日はたまたまお互いが暇だということがわかって、じゃあ(※1)ホテル行こうかという流れに。ホテルの最寄り駅に集合して、コンビニで食べ物とか飲み物を買って行きました。御用達のホテルはきれいで、そこでHとなると彼も少し丁寧になるんですよね(笑)。でも基本的にムードはない。そのくせムダ毛の処理にはうるさくて、わきの処理が甘くて文句をいわれたこともあります。いざホテルにつくと息つく間もなく「服、脱げよー」といわれて始まります。



キスは私がしてほしいっていわないとしてくれないのが不満。彼は胸が大っ好きなので、昔は「Dカップは欲しいなぁ～」とぼやかれてました。入れるときは正常位からスタート。私は対面座位が好きなので(※2)彼にリクエストしています。終わり方はいつも彼のタイミング(笑)。この前は、ちょっと早かったんですよね～。彼とHするのは気持ちいいけど、(※3)イク感じは正直あんまわからない。Hの後に、2人でくっついて昼寝するのが実は一番好きなのかも!」

※1　ホテルへ行くときは「じゃ、行くぞ」と突然いわれるのが常。
※2　いいたいことはハッキリ。自分の好きな体位はしっかり伝える。
※3　彼はイッたと思っているらしいけど、演技をしているつもりはない。

りょうすけクンの証言

「オレも彼女も実家なんでHはホテルですね。学生だし、そんなお金もないので月に2回くらいかな。この前はいつも行く(※1)ホテルに11時前～16時くらいのフリータイムを狙っていきました。まほはたぶん白っぽい下着だったような気がします。下着にはこだわりないんで……どうせ脱いじゃうじゃないですか。で、オレがリードしつつ、キスからはじめて胸に集中(※2)。実は胸が大好きなんですよ～ハハ。ついつい時間をかけてしまいますね(笑)。



前戯が終わった後は自分でゴムをつけて挿入へ。体位はあんまり覚えてないけど、正常位から対面座位だったような……。本当はバックが好きなんですけど。30分くらいして彼女がイッて、倒れて動かなくなったので1回目は終了しました。調子がいいときは(※3)2回目もあります。やっぱりイクときが一番気持ちいい!! 終わった後は2人で寝るのが幸せです。時間があったので、帰る直前に一緒に風呂に入って、いつもどおりまほに頭を洗ってもらいました。」

※1　行きつけホテルは「ハイビスカス」。フリータイム4,980円と破格の安さ。
※2　理想の胸はDカップ。高校時代には、彼女にバストアップ体操を強要したことも。
※3　2回目をする場合はフェラをしてもらうのがお決まり。2回目突入率は50%。

「minaガールに聞いてほしい！ “男”のHなハ・ナ・シ♥」

オレたちだって悩みやギモン盛りだくさん！

るように、男にも男なりの主張があった!! 職業・年令もバラバラのメンズ6人組による無秩序トークを公開！男の生態があきらかに！



平日の夜9時から座談会はスタート。まさかの3時間超えトークを繰り広げることになるとはこのとき誰も知らない……。



TAKARADAクン
(ラッパー兼会社員・29才)
彼女いる歴6カ月／今回の最年長にして、驚愕の10P経験者。好きなAVは「裏モノ」。最近は熟女のトロッとした魅力にも開眼。以下：宝



宮下祐人クン
(専門学校1年)
彼女いる歴4カ月／人見知りの激しいムッツリ王子。minaの常連なのに、座談会メンバーのキャラの濃さに口数少なめ。以下：宮



高野徹クン
(大学3年)
彼女いない歴1カ月／182cmと長身で男っぽい外見だが、責められたいマグロ願望あり。意外にも控えめガールがお好み。以下：高



山口威クン
(大学3年)
彼女いる歴1カ月／さわやかなルックスでも性にはわりと貪欲。女のコのギャップに人一倍弱く、翻弄されがち。以下：山



森竹クン
(会社員・24才)
彼女いる歴4年／厳かな語り口で独自のフェチシズム論を展開。生々しいリアルを求めるがゆえ、AVも「素人モノ」を好む。以下：森



原祐太郎クン
(会社員・24才)
彼女いない歴1カ月／性欲の減退が著しいのが悩みの社会人2年目。女のコは清純であってほしいと切望するロマンチスト。以下：原

女子禁制!! ㊙メンズトーク START

mina（以下：m） 今回はメンズ側からのHに対するリアルな意見をうかがいたく集まっていただきました。まずは、Hのときに女のコにお願いしたいことについて教えてください。

宝 僕は女のコには自分を大切にしてもらいたいと思います！ 将来のこともあると思いますので……。

m そ、壮大なご意見なので、もうちょっと日常寄りでお願いします（笑）。

宝 では気を取り直して……僕は女のコに**裸でウロチョロ**してほしくないですね。たとえ慣れた関係であっても恥じらいを忘れないでほしい。





高 そうですね～僕も裸はちょっと……と思います。Hのあとは、せめて下着だけでもつけてほしいかな。

山 僕の場合は大きめTシャツとか着ててほしい。厳密にいえば、下はブラはつけてなくて、パンツ一枚。

宝 お、それ、そそりますね～。

森 僕は下着の有無というより、**Hに対して向上心**をもってもらいたい。やっぱり、2人でするものだから、男だけががんばるのは違うと思う。最近知ったんですけど、**「男の潮吹き」**なるものがあるらしいんです。みなさんご存じですか？

全員 な、何それ!!（一同騒然）

森 ググッたら（※検索サイトGoogleで検索する）、出てきたんですよね。主に先っぽを攻められると女性の潮吹きと同じような現象が起こるとか。僕も吹いてみたいです。

m 女のコも気持ちよくしてもらうばかりでなく、男を喜ばせることにも励んでほしいってことですよね。

森 でも、僕は女のコには**四つんばい**になってもらえればいいです。

宝 え？ 四つんばいですか??

森 そう。その姿をちょっと離れたポジションから眺めるのが好きなんです。もちろん後ろからの光景ですよ。

原 （笑）。僕はもっと精神的なことかな。とりあえずほめてもらいたい。「またたそんなに元気になっちゃって～」と。会社でへとへとで、最近だと1回のHで限界なんですよ……。

宝 えっ？ おいくつですか？

原 24才です……。

宝 おれなんて29才ですけど、まだまだ元気なのに。お気の毒に……。

宮 ぼ、僕は**電気は消したい**ですね。見えない美しさってあると思うんですよね。

m 暗いところで想像しながらするのがいい。「今、どんな表情してるのかな～」って。うふふふ。



全員 それわかる!!

高 あと、恥ずかしがりつつ次第にイケイケになるっていう**ギャップに弱い**。真のエロスっていうか。

山 いいね！ さっきまであんなに激しかったのに終わった後に恥ずかしがるっていうのもグッとくる。

m やはりギャップですか～。女のコが積極的になるのもアリなんですね。ちなみに下着の好みってありますか？

宝 **ピーチ・ジョン!!** 濃いめのピンク×黒とか、ちょっと小悪魔っぽいのがいいですね。

高 僕は淡い黄色です。キレイよりは可愛いほうがいいかな。

山 僕も可愛らしいピンクが好き。でも、たまに黒をはかれるとヤバイ。

森 下着の上下がそろってなくて恥じらっている女子の姿を見るのが好きなので、そろってなくてOK。

原 清純な感じが好きなので、ベタだと思いますが、やっぱり**パステル系**の色が好きだな～。

宮 こだわりがなさすぎかもしれないけど、ベージュじゃなければいい。

m てことは、下着は女のコが考えるほど男のコは重視してないみたいですね。ちょっと意外かも！ では、反対に女のコにコレは気をつけてほしいことってありますか？

原 仕方ないのかもしれないけど、おなかが弱い女のコ。**途中でトイレに行かれたり**、しかも大きいほう……さすがに萎えます。さっきお風呂入ったのに～って。

森 僕はムダ毛の処理かな。特に**ワキ毛**ですね。別にチェックしているわけじゃないけど、さわると生えてるのはわかっちゃうので。

山 男って、女のコには毛が生えてないくらいに思ってる部分がありますからね（笑）。僕は**Hの最中は集中してほしい**。昔、H中に相手の顔を見たら、完全に違うことを考えてる顔してたんですよ。





高 いい雰囲気なのに、空気を壊されるとダメだよね。男ってハートが弱いから、立ち直れないです。

宝 僕は汚い言葉を使うコはNG。入れたら「イテェー」といわれたことがあって……あれは悲しかったなぁ。

m 次にこんなプレイしたいという願望をブチまけてみてください。

宝 **大人のオモチャ**を使ってみたいです。オモチャ童貞なんで。

森 オナホールもないんですか？

宝 ないない。でも、昔**こんにゃく**に穴あけて使ったことはある。

全員 ふ、古っ!!

m じゃあ、TAKARADAさんは“こんにゃく世代”ってことで。

山 ちょっと話変わるんですけど、昔豆腐専門店でバイト中に、40度くらいの豆腐に指をつっこんだんですよ。まさに女性と同じ感触でした！

一同 **豆腐世代**だ!!

m あのー、せめて最後に女のコのためになることを聞きたいんですが……どうやってHに誘われたいですか？

宝 普段ボディタッチしない場所にさわるのがいいんじゃない？

高 **太もものサイド**とか、**指**とかさわられるとわかりやすいですね。

m それならまわりに気づかれることなくアピールできそう！ よかったー最後に使えるネタが出て（笑）。



こんなオレたちだけどこれからも愛して!!

≫芸人・俳優

品川祐さん

（品川庄司）

Hiroshi Shinagawa

品川祐さんといえば○○芸人の肩書きをいくつも持つほど知識豊富。芸人の枠を飛び出し、俳優、作家、映画監督とマルチに活躍するバイタリティの源を探ります。



周囲の協力があってこその自分だと気づいた30代

――『ドロップ』から自分の中で何かが変わりましたね。仕事も調子がよくなってきて、いろいろなことがうまくまわり始めた気がします。

自身の体験をもとにした『ドロップ』は小説、マンガ、映画ともにヒットを飛ばし話題となった。この作品を通じて、スタッフの存在、ファンの大切さを実感したという。

――それまでお笑いライブやテレビに出ても、自分が考えたネタが面白いからお客さんが喜んでくれている、自分の才能があってこそだなんていきがっていて。それが映画監督をしたことで、自分ひとりだけでは何もできないことに気づいたんです。自分が書いた脚本もそれを演じてくれる役者がいないと意味がないし、ヘア&メイク、衣装、カメラマン、照明……数多いスタッフがいてはじめて物作りができるんですよね。

20代の頃は「舞台の上で笑わせたもの勝ち」だと考えていた。30代になりネタを観にきてくれるお客さん、小説を読んでくれる読者の存在のありがたさにやっと気がついた。最近では小説『漫才ギャング』の発売記念として握手会も開催。

――若いときは、ファンレターに返事を書く芸人を見ると「客に媚びて」とバカにしていたんです。それなのに握手会をやってみると、ファンを目の前にして喜んでる自分がいるんですよ。どんなに自信のある作品を提示しても読んでくれる人、観てくれる人がいないとその作品は完成しないんだなと痛感しました。

ファンやスタッフの存在の大切さに気づき始めた頃にブログを開始。

――ブログでは誰かをほめることを書くようにしていて、そうすると相手から「ありがとう」と感謝される。それがうれしくてまたほめる。そうしていくうちに、人のいいところを探すようになり、嫌なところを見なくなりましたね。

実はニート時代も!? 振り返れば必要な時間

学生時代、不良に憧れていた品川さん。いつしか芸人をめざすように。

☑一流の生き方を学ぶインタビュー連載

人生道場

―オトナ流―

◎撮影／廣江雅美　◎取材・文／岩淵美樹



≫ *Profile*

1972年4月26日、東京都生まれ。95年、NSC東京に第一期生として入学し、「品川庄司」を結成。06年には品川ヒロシ名義で小説『ドロップ』を発表。09年には自らが監督を務め同作を映画化。ドラマ『ガリレオ』をはじめ俳優としても数々の作品に出演するなどジャンルを超えて活躍中。

――高校を中退して、その後はバイトをしていたけど、一時期、部屋にこもりがちになりました。ただ、その間も好きなお笑い番組を観たり、映画も年間200本くらい観たし、お笑いライブにも足を運んでいました。当時はくすぶっている時間が長く感じたけど、今考えると1〜2年なんて短いもの。しかもそのとき観ていたお笑い番組や映画は今の仕事に直結しているわけだから決してムダじゃなかったんですよね。「ニート」と呼ばれる人も、今、部屋の中で何か可能性を秘めているかもしれない。無理に引っぱり出さなくてもいいんじゃないかな。若い頃にムダだなと思ったことが30代になってパズルみたいにうまくハマッていくことがあるんですよ。ムダ、意味がないと思っていることもいつか意味のあるものに変わっていくかも。ちょっとした賭けではありますけどね。

発想の転換「ネガポジ」で人生が楽しくなる

執筆活動のほかに俳優の顔も持つ。最新出演作『ブラック会社に〜』では、小さなIT企業で働くプログラマーを演じている。リーダーなのにスキルも乏しく、責任感ゼロ。過酷な労働を強いる嫌な上司だ。

――俺だったら「ブラック会社」と呼ばれない会社に改革しようと思いますね。けっこう改革が好きなんですよ。酒屋でバイトをしていたとき、何年も手つかずの蔵をひとりで掃除したこともあって。今は無人島を切り拓いてみたいなんて考えることも。

すでに新しい作品の構想も練られ、動き出しているという。改革好きというだけあってかなり行動派。

――いや〜、マイナス思考ですよ。悩んでばかりで悩みがない人がうらやましい。でもそう思ったところで悩むんです。だから俺は悩むのが好きなんだと考えを変えてみた。それと、悩むんじゃなくて作戦を立てていると考える。人間関係で悩んでいるなら、今よりいい関係を築くための作戦を立てていると考えるんです。俺の中でこれを「ネガポジ」と呼んでいます。理屈っぽい性格だから成り立っているだけで、全員に当てはまるかはわからないですけど。

知識と趣味の幅広さにも驚かされる品川さん。その原動力とは？

――若いときから思ったことはすぐに行動に移すタイプでしたね。スキューバダイビングのライセンスを持っているのですが、たまたま観た映画がきっかけ。面白そうだなと思って始めたけど、集中力がないからライセンスを取っただけで満足してそのまま。小説も「これ面白そう」と気になったら、読む読まないは関係なく買うんです。カメラも好きで数台持っていますけど、使うのは限られていて。でも、「○○のカメラを買ったんですけど……」ってカメラマンと話をするきっかけにはなる。なんでもすぐに結果を求めずに、まずは始めることじゃないかな。やってみないと自分に合うか合わないかもわからないし。

品川祐さんの近況

『ブラック会社に勤めてるんだが、もう俺は限界かもしれない』

©2009　ブラック会社限界対策委員会

11月21日（土）全国ロードショー



“実話をもとにした同名のベストセラー”に基づく物語。小池徹平クン演じるマ男の上司・リーダー役で品川さんは出演。暗いニュースばかりを目にするこんな時代に、なんのために働くのかを考えるきっかけとなる映画です。

配給：アスミック・エース

気になることはまず始めてみればいい。ムダなことはないんだから

クリスマス前に“男ゴコロ”を要チェック！

Café de mina

カフェ・ド・ミーナ

街は一気に
クリスマス
ムード♪

『ラブ・アクチュアリー』を観たり、山下達郎の『クリスマス・イブ』をiPodでエンドレスに聴いて気分を盛り上げる店長です。ひとりクリスマスはあと何回リピートすれば……(泣)。

◎取材・文／長嶺葉月(企業研究分)、弓削桃代(ド・クモトーーク分)　◎撮影／鈴木敏弘(Road to Café de mina分)、宮ノ前宗隆(黒猫チェルシー分)

Café de mina スタッフの紹介

店長



ストロベリー・ショーコケーキ　mina専属
オータニックコーヒー　mina専属
アヤカプチーノ　上智大学2年
アサミンティー　上智大学2年
チョコチップユッキー　成蹊大学2年

今号のQuestion
Q. あなたの好きなおでんの具は何ですか？

予想通り定番の具が上位に！　珍しいモノではトマトなど少数派意見もありました☆

読者1826人にリサーチ！

minaガールのHIT10

my favorite

minaガールのお気に入りを発表するコーナー。寒くなってきてどうしても食べたくなってしまうのが……おでんですよね。今回はそんなおでん具のランキングを発表します！

1位 大根 456人



『キング・オブ・おでん』は大根に決定！ 2位を大きく引き離して、最も多くの票を獲得☆　何個か選ぶときに、必ず大根ははずさない、という人が多いようです。

✉ 味がしみやすくて、ダシの味を存分に味わえるから欠かせない。(由香莉さん・20才)

✉ ホクホク感がたまらない☆　体も温まる感じがするし冬には最高！(恵さん・24才)

✉ おでんといったら大根でしょ。ヘルシーだし何個でもいける！(ロミーさん・19才)

2位 たまご 201人



第2位は、これまた王道のたまご。おいしい上に、肌や筋肉のもとになるたんぱく質が豊富で栄養も満点☆

✉ たまご大好き！　たまごの黄身がボロッと取れたときすごいショックだけど……(笑)。(Kさん・19才)

3位 餅入り巾着 123人



他の料理ではあまり見かけることのない、おでんならではの餅入り巾着が第3位にランクイン！

✉ 餅入り巾着は特にセブンのが最高！　肉と餅の絶妙な味のバランスが大好き☆(ユイさん・S大学2年)

4位 しらたき 94人

✉ 低カロリーなのに食べ応えがある。(麻美さん・21才)　何といっても、しらたきのあのツルツルさがたまらない！(ケイトさん・19才)

5位 はんぺん 88人

✉ ふわふわしてる、はんぺん独特の食感がいい！　それに、あの甘い味も大好きなんです☆(ピロミンさん・S女子大学4年)

6位 ちくわぶ 81人

✉ もちもちした感じと素朴な味がたまらない！(友子さん・22才)　腹もちがいいからコンビニとかでついつい買っちゃう。(A子さん・20才)

7位 こんにゃく 71人

✉ こんにゃくのプルプル感が好き。(加奈さん・18才)　カロリーが低いし食物繊維たっぷりだから、体にいい気がする！(Yさん・22才)

8位 がんも 69人

✉ おでんのがんもはよく味がしみるから◎。豆腐とさつま揚げのいいトコどりな気がする♪(ミスター・ガンモさん・A女子短期大学1年)

9位 じゃがいも 65人

✉ わが家では、おでんにじゃがいもは大定番！(香さん・24才)　煮くずれしやすいけど、ほくほくしておいしいから好き。(M・Kさん・20才)

10位 牛すじ 43人

✉ おでんの中で牛すじはちょっと高級感がある気がする。(玲奈さん・20才)　やっぱり肉が一番好きなんで……(笑)。(加代さん・M大学1年)

世界のおでん

日本でいうおでんのような料理が
他の国にもあるんです♪



Russia
日本でもおなじみ！
ボルシチ

もともとウクライナとベラル
民族料理。場所によって食材
なりますが、テーブルビート
ているのが共通点です。写真
／味の素KKレシピ大百科





Italy
肉が主役のおでん
ボッリート・ミスト

ボッリート・ミストはイタリアのピエモンテ州の郷土料理で、さまざまなお肉の部位をお鍋に入れて煮込みます。日本では「イタリアのおでん」と紹介されています。

Korea
韓国らしい赤いおでん
パルガンオデ

戦前に日本のおでんが韓国
り、『オデン』と呼ばれ、屋台
売られています。2004年頃
ームの波にのって赤いパル
デンも誕生しました。

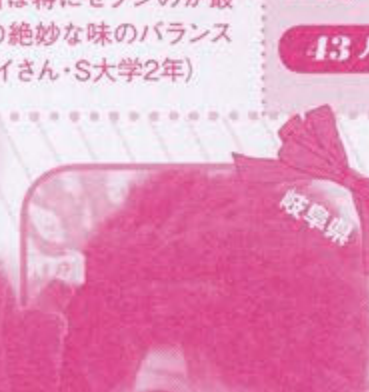
読モエントリー
随時募集中!!

氏名、住所、電話番号、読モになったら挑戦したいことを記入し、バストアップ、全身写真を添付して送ってね。メールの宛先は、mina@101891 1.com。郵便あて先は〒101-8911 東京都千代田区神田駿河台2-9 mina編集部まで。

WEB、モバイルでの応募大歓迎！



ファー&ボアたっぷりぬくぬくスタイル



岐阜県

鈴木利香さん(東海学院大学3年)

とにかく着回し&ロープラに目がない私。今季いちばんのヘビロテ服は、約2,500円のコンビネゾン。一枚でもキマり、アウターで印象チェンジが楽しめます。今日はパーカでカジュ度MAXに♪



ベレー帽&チェックスカートでロンドン気分♪



福島県

小泉里奈さん(会社員・23才)

大好きなearth music&ecologyのスカートと、最近ゲットしたベレー帽で甘すぎないおしゃれ感を演出♪　チェック柄のインパクトで、福島SNAPへの意気込みを全面アピールしました！



女らしさも細見せも叶えるニットワンピ



奈良県

林穂乃花さん(T大学1年)

「大人可愛く♡」がmyおしゃれテーマ。フェミニン度高めなミニマムのニットワンピを、シンプルなアイテムで甘さをセーブしました。コンサバにならない黒ワンピの着こなし方を研究中！

全国
47都市
おしゃれ読
エントリー
来月から2号にわ
「47都市SN
が始まり
地方の方も、
デビューのチャ



Lesson 01 ガラスをつなぐ下準備

まずは、カットされたガラスのまわりに銅のテープを巻いていきます。ちなみに、ガラスは何度か練習すれば自分で切ることもできるそう！　テープはすき間なくピッチリとつけて、空気を抜くコトがポイント。



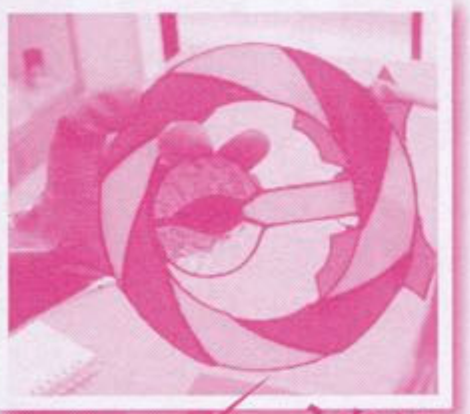
Lesson 02 ガラスをつなぐ

プの上に薬品を塗り、はんだづけをします。
コテをあててはんだを溶かせば、ガラスと
がくっつきます。その作業を繰り返しパーツ
ぎ合わせていくと、どんどんリースの形に。
みたいでワクワク♪



Lesson 03 薬品をつける

腐蝕液という薬品をガラスのつなぎ目部分につけてこすっていくと……つなぎ目の色が化学反応を起こして銀色から黒へ。この黒いふちによるひきしめ効果で、作品の全体がくっきりとスタイリッシュに！



ふちが黒色に変化



Lesson 04 仕上げ

最後にワックスを全体に塗っていきます。これは、ふち部分をサビから守ってツヤも出すため。ガラス部分のワックスはキチンとふき取ってピカピカに。



完成!!

ツヤのある赤色と、虹色が混ざった白のバイカラーのリース。ガラス玉がアクセントです☆

✦ Information ✦

京・練馬駅から徒歩2分、商店街
中にあるアトリエには、幅広い地
や年令の方々が訪れるそう。体
コースのほかにも、定期コースが
り。詳細はHPにて！　http://ww
atelier-marine.jp

突撃体当たり取材！

Road to Café de mina



challenger オーガニックコーヒー（フリーター・22才）

たくさんの人に喜ばれる素敵なカフェを開くために、
スタッフ一同まだまだ修業中です！　今回は、
毎年お楽しみの冬イベントをさらに盛り上げて
くれる、ステンドグラスの飾りを製作してきました。



今月の修業場所

アトリエまりね

体験コースでは、どの作品も2時間程度で感動モノの作品が作れちゃいます。今回はクリスマス作品体験ということで、リースの形に挑戦です。

聖なる日をあざやかに彩る芸術的なステンドグラス

あと1カ月でクリスマス。もちろんお店もデコレーションしたいから、オーナメントの準備は欠かせません。そんな中、見つけたのがこのステンドグラスの飾り。リッチで神秘的なアートに思わずうっとり！　自分の不器用さが頭をよぎりましたが、先生の「初めての方でも素敵な作品ができますよ！」というお話に安心し、リース作り体験をお願いしました♪

mina的ファッション誌用語辞典

minapedia ―ミナペディア―

編集部内で当たり前に使われる言葉を
ご紹介。今回は「撮影場所」に関する2ワード
を解説。裏エピソードも公開します。

GAP前



連項目
キャットストリート、
たこやき屋前

概要

東京・原宿にあるGAP前の歩道のこと。ラフォーレ原宿と裏原の中間地点で若者が集まりやすく、毎日撮影が行われている。歩道脇にはカメラマン、編集部員などずらり。有名読者モデルの中田絵里奈さんや青柳文子さんもここでキャッチされた。大阪・堀江の立花通りも同様にストリートSNAPの聖地。

アラカルト／エピソード

「駅前の新店舗オープンにともない1月にはクローズされると聞き、ちょっとさびしい思いです」(編集部ハヤシ)

料スタ



連項目
社スタ、料理当番表

概要

「料理スタジオ」の略。社内スタジオ＝社スタと同義。大正初期、主婦の友社創業当初から料理本が出版され、昭和36年に初代料スタが完成。今や台所用具や食器などの設備は一級品！　連載でおなじみのコウケンテツさん、若手の料理家SHIORIさんやブログからデビューした料理家ヤミーさんが使ったことも！

アラカルト／エピソード

「東京タワーも見える10階からの眺めは最高。夜景ともなると、うっとりして会社ということを忘れてしまいます」(編集部イチ)



高橋亜美さん（日本女子大学3年）
南友里香さん（[illegible]医療専門学校2年）
前林由佳子さん（フリーター・22才）

一度語り出したら止まらない！

ドクモトーーク 読モTALK

今回は、minaメイツのなかでも特にブログ好きな3人が集結！　ブログの魅力、ブロガーになるきっかけを語ってもらいました。

第4回『ブログ中毒』読モ

もはや生活の中心がブログになりつつある（笑）

高橋：最近、テレビ見ている時間よりブログチェックしている時間のほうが圧倒的に長いよ。

前林：私は人のブログはあんまり見てない。書くの専門！

南：私は閲覧専門で、臼田あさ美さん、サエコちゃん、梨花さん、あいのりの桃ちゃんをチェック！　リアルな私服や買い物が知れるっていうのが最大の魅力だよ。

前林：そのあたりのブログはみんなチェックしてるよね！

南：逆にいかにもマネージャーが書いてますみたいなブログはイヤ。

高橋：私はほぼ毎日、読モちゃんのブログを20人くらい一気読み。

前林：読モ同士が顔合わせると、どちらからともなく、「ブログ用の写真撮ろーっ！」ってならない？

高橋：完全に習慣化してるね（笑）。

前林：後は食事！

高橋：「食う前に撮る！」みたいな。

南：なるほど。それが更新テクだね。そうそう、読モちゃんの中で、何個もやってるコってすごいよね！

高橋：武智志穂ちゃんなんて、3つもやってるもんね！

前林：私は「minaブログ」だけで精一杯です（笑）。

南：実は、私も今度からminaでブログを始めるの。

高橋：祝ブログデビュー！　お手本にしたいブログってある？

南：ハヤシさんのおデブログ〜！

高橋：読モはみんな見てるし（笑）。

前林：お互い、おデブログに負けないようにがんばろーね（笑）。



目についたものは、何でも写メってUP♪　一人暮らしだから、会話がわりに更新してる。



読モの閲覧率高し！編集スタッフ・ハヤシのダイエットブログ

スーパー人気読モ武智のブログはおしゃれネタの宝庫



大好きなおデブログみたいに、みんなに愛されるブログにしたいな（笑）。がんばります！

Next
紅白歌合戦大好き読モ

街頭インタビューでメンズの本音に迫る！
年代別 男ゴコロ研究所



LOVEさん（販売員・23才）

泣いても笑ってももうすぐクリスマス……。
今回は彼氏には聞けない＆彼女にはいえない、
男ゴコロを見透かしたテーマで調査しました。

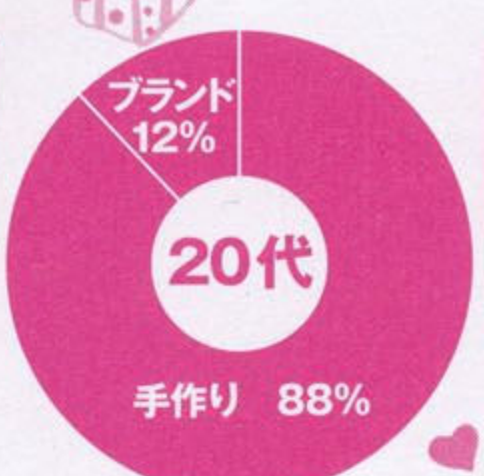
GIRL'S予想
手作りだと重いけどブランド物なら長く使えるし男のコはうれしいんじゃない!?

今月のテーマ
クリスマスプレゼントに好きな人からもらってうれしいマフラーは 手作り？ ブランド物？

30代代表
手をかけているほうが心や気持ちがこもっているし、努力が形になったものだから。



末房赤彦さん（デザイナー・38才）



40代代表
年をとると手作りの物を身につけるのは恥ずかしい。ブランド物ならずっと使えるし。



プラリさん（会社員・49才）

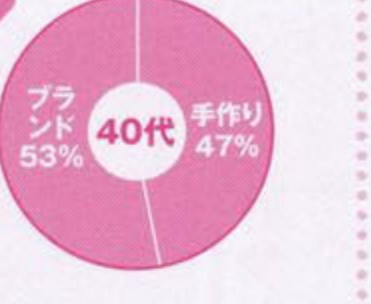
20代代表





伊藤弘剛さん（上智大学・20才）

手作りして頑張ってくれたところが可愛いし、片思いのコだったら脈ありかなって思う。



結論
若い人のほうが手作りに弱い!! 年をとっても手作りを喜んでほしいな♡

若者のほうが手作りはダサいと嫌がるかと思ったけど、結局は女のコの手作りが好きみたい。40代はブランド物のほうがうれしいそう。いまだにバブルをひきずっているのか!?

能町みね子のメンズアイテム説明書

日本人のガジェット好きゴコロを直撃したiPhone。今回は、数ある携帯電話の中から「あえて」iPhoneを選ぶ男子の傾向を分析してみました。



て、まだ1年数カ月。しかし、iPhoneユーザーのすそ野はかなり広がり、もう一定の傾向が現れてる気がします。今回はiPhone男子の性質を強引に決めつけてみる。今の時点でiPhoneを持ってる男子は、当然、新しもの好きです。とはいえ、根底がMac（＝個性）と通じているので、見境なく流行りに飛びつくほうではありません。また、iPhoneは最新電子機器ですが、やはりMac（＝オシャレ）と通じるので、

びつきません。以上より、iPhone持ちは、流行には敏感だけれども流されないという意志（というより自負）を持つ、自尊心強めでソツのない人！ ただ、中にはオタク寄りの人もきっといる。服はあか抜けないままで、自分の趣味をブログで語るときはまるで評論のように分析的に書く。自らのオタク性を「いや、わかってますよ」ってサラッと認めたりするんだよな。Twitterとか超使ってると思う。

+ Profile +
のうまち・みねこ　1979年生まれ。イラストも描く文筆業。雑誌webなどで活躍中。著書に「たのしいせいてんかんツアー」「縁さん」など。最新刊「呻け！モテない系」が絶賛発売中。ブログ「町みね子のふつうにっき」http://d.hatena.ne.jp/nomuch/

じもきゃら
地元キャラ選手権

全国各地に存在する地方限定キャラ。
今回は愛くるしい丸い笑顔のキャラクターです。

第19回　青森県のPRキャラクター
決め手くん



今月の投稿者



金久保瑶子さん（J大学2年）

相撲の行司をモチーフに、「安全・安心」「おいしい」「青森県産品」の価値（強み＝勝ち）と「相撲王国・青森」のイメージを合体。青森県産品イメージソング「決め手くんが行く！」と「決め手くん音頭」は頭から離れません♪

あなたの地元の癒しキャラ募集
HPや画像でとっておきの画像を送ってね。
詳しくはP229 をチェック！

ミーハーでごめんなさい！
素人芸能レポーター

プチ業界人な気分♪



私たちが芸能レポーターになりきり、旬なエンタメ情報をお届けします♪　今回はベストジーニスト2009を取材。minaが最も注目したのは、あのミセス！



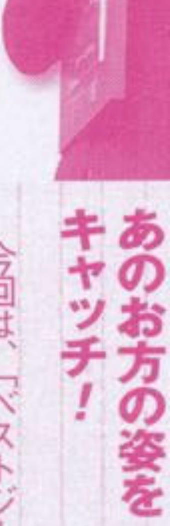


実は、ベストジーニストは国際部門もあります。受賞のジェリーさんは台湾のイケメン俳優兼歌手。

必死にシャッターを切っていたら、目が合ってしまいました♥　舞い上がって、会見後はサロンへ直行（笑）！ オーダーはもちろん、"幸ボブ"スタイル。



受賞メンバーも超豪華！
左から、亀梨和也さん、倖田來未さん、鳩山幸さん、SPEEDのみなさん、DAIGOさん、ジェリー・イェンさん、以上6組の方が受賞。



初お披露目！ うれしウインク♥
亀梨さんと倖田さんの、男女そろって4年連続受賞は史上初。DAIGOさんは受賞した喜びを新ネタ(!?)で表現。その名も、「うれしウインク」！　会場が一気に盛り上がりました。





あのお方の姿をキャッチ！

今回は、「ベストジーニスト2009」に行ってきました。毎年テレビで見ていた授賞式の場に来られるなんて感激〜！ 舞台上で輝くスターたちをかじりつくように見つめていると……圧倒的な存在感を放つファーストレディー、鳩山幸さんが！ まずはコーデに注目。こんなにストレートデニムをスラリとはけるミセス、なかなかいないと思います。実は自宅から出てきたままのプライベートなスタイルだそう。そんなエピソードも気さくに語ってくれました。飾らない素敵さ、人気があるのも納得。すっかり幸さんファンになってしまった私。これからも注目&応援し続けます♪

鈴木ともこの乙女磨き

外見も内面も美しく！
マンガ家・鈴木ともこが
乙女磨きのためにさまよう
体験ルポです。

ともこ　担当編集 杏子（あんずこ）

PROFILE★鈴木ともこ★Tomoko Suzuki

マンガ家・エッセイスト。小心者率99％だが、ときどき強気で大胆な一面も見せる。著書に「強気な小心者ちゃん」シリーズ、「あした元気になあれ」、「山登りはじめました　めざせ！富士山編」他多数。ホームページ【ドロップ】http://home.n08.itscom.net/drop/

今月の突撃スポットは

サイボクハム



『サイボクハム』では、「新鮮・美味・安心」をモットーに作られたハムやソーセージを楽しむことができ、予約制で工場見学も行っている。広い敷地内では、他にも野菜の販売や天然温泉、アスレチックやパークゴルフ、食事も楽しむことができる。

サイボクハム本店　埼玉県日高市下大谷沢546　☎042・985・0869　㊡月曜※祝日は営業　㊋9:00〜19:00
http://www.saiboku.co.jp

大人も子供も男子も乙女も……！『サイボクハム』で心もおなかも大満足♡

食と健康の理想郷『サイボクハム』。かねてから「ステーキよりもハム！」、「おいしいウインナーがあれば、ごはん何杯でもイケる！」と公言してきた私。『サイボクハム』はぜひ行ってみたいと切望し、このたびめでたく夢が叶った次第です。緑あふれる広い敷地には、直営工場、肉と野菜の直売店、レストランやカフェ、子供向けアスレチックに大人が楽しめるパークゴルフ、そして天然温泉まで見どころが盛りだくさん。私たちは平日の午前中に行ったのに、すでにお客さんがいっ

い試食の数々に、われを忘れて興奮してしまいました。普段は小心者で、なかなか試食に手をのばせない私も、温かい店員さんのトークにひかれ、パクパク食べては、買い物かごに品が増えていきました。豚肉に含まれるビタミンB_1は疲労回復に効果的でコラーゲンもたっぷり！　サイボクハムの商品は通販もしているので、試食して気に入った品は、後で注文することができます。グループでお肉と野菜を買って、河原でバーベキューなんてどう？　みんなでワイワイ楽しめて、おなかも



黒猫チェルシー

渡辺大知のTOKYO路地裏探訪



今回巡るのは…

高円寺 後編

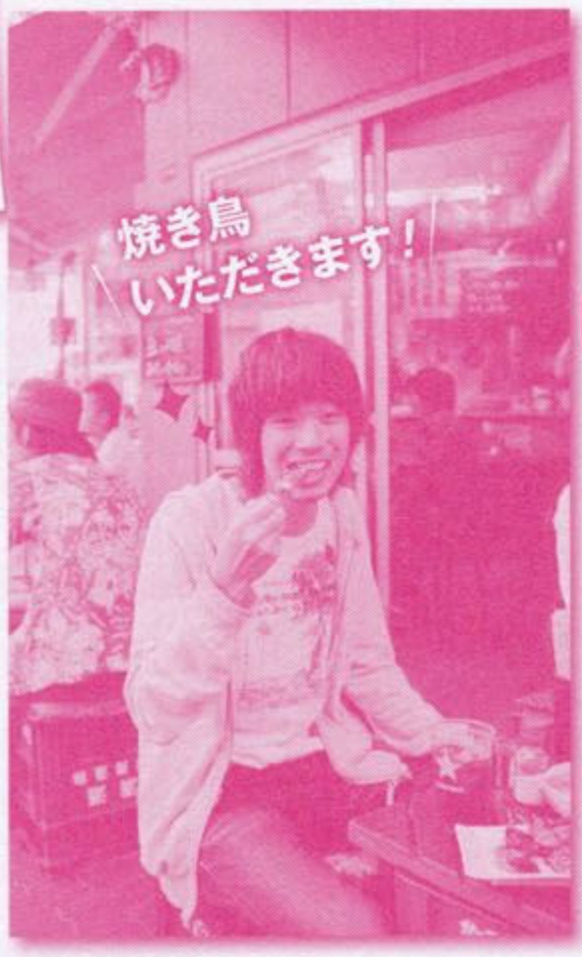
前回、「音楽映画のロケ地を巡りたい!」ということで、映画『アイデン&ティティ』(03年公開)のロケ地・高円寺を訪れた渡辺クン。今回はその後編をお届け! 果たしてどこにたどり着くのか。



音楽をやっているからか、ライブハウスってだけでテンション上がる!!『色即～』のポスターが貼っててうれしかった…
12月に僕ら(黒猫チェルシー)のライブもあるので、是非!来てください～!

ライブハウスに来たってだけで、テンションが上がりますね! 『色即～』のポスターも貼ってあったし、うれしかったです。ライブといえば、12月に僕らもやるので、そちらもよろしくお願いします!(笑)





ちょっと小腹がすいたところで、高円寺駅南口にある焼き鳥屋「大将 本店」で休憩。焼き鳥の盛り合わせともつ煮込みを注文。「うまい!」と大満足♪



「高円寺で焼き鳥といえばココ」というくらいの有名店。安くてオイシイといつもにぎわってます。持ち帰りもOK。南口から徒歩1分。



映画で登場したライブハウスがあるということで、それを求めて路地裏をさらに突き進んでいくことに!





途中、花屋さんの前で立ち止まり、なぜか……撮影(
花や木などの植物がもと
好きらしくひとり暮らしの
屋にも飾っているのだとか

✦ Profile ✦

神戸出身。10代のロックバンド「黒猫チェルシー」のボーカル。8月に全国公開した『色即ぜねれいしょん』の主演を務める。12月2日に2nd Mini Album『All de Fashion』を発売し、全国ツアーも開催。kuronekochelsea.jp

Café de mina

～2月号のお知らせ～

メールお便り受付中

★my favorite HIT10 あなたがカラオケでいちばん歌う曲は?

★地元キャラ選手権 知る人ぞ知る的なご当地キャラクターを教えて!

★男ゴコロ研究所 調査してほしい男心があったらこっそり投稿を。

すべての応募はコチラから!

mobile http://mina.bukure.jp/m/
web http://mina.bukure.jp/

スタイリストアシスタント急募!

minaではスタイリストアシスタントを募集中! 希望者は、〒101-8911 東京都千代田区神田駿河台2-9 主婦の友社 mina編集部「スタイリストアシスタント」係まで、写真を添付したうえ履歴書および志望動機をA4用紙1枚にまとめて送ってください。経験・年令は問いません。やる気と体力のある方のご応募お待ちしています。

Caféスタッフ募集!

「カフェ・ド・ミーナ」は取材&編集スタッフを随時募集中! 希望者は、〒101-8911 東京都千代田区神田駿河台2-9 主婦の友社 mina編集部「Caféスタッフ」係まで、写真添付のうえ履歴書を送ってください。大学生、専門学校生でもOK! ご応募お待ちしています。

モバイルでの受付はコチラ!

mina流 企業研究

私たち

こんな後輩探してます!

もはや、なしではファッションは語れないほど身近な存在のデニム。その歴史を担う『リーバイ・ストラウス ジャパン』に直撃!

リーバイスにクローズアップ!

普通は知ることのできない会社にまつわるプチ裏話を特別に公開しちゃいます!

注目! "耳のよさ"がジーンズ誕生のもと

創業者であるリーバイ・ストラウスは、とても耳がいい人だったそう。カリフォルニアの金鉱で働く人々の「丈夫なパンツが必要だ」という声を聞き、現在のジーンズの礎をつくり出した。

注目! ファッションとして定着した1950年代

マーロン・ブランドやジェームス・ディーンというジーンズの似合うスターが登場し、リーバイスのジーンズは若者のファッションアイテムとして人気に。作業着から自己表現のシンボルへ変わる。

注目! デニム回収プロジェクトいよいよ終了間近!

全国のリーバイス ストアで不要になったジーンズを2,000円のクーポン券と引き換え。キャンペーンの売上収益はすべて「日本エイズストップ基金」に寄付するなどチャリティーにも積極的に取り組む。

会社概要 ※2008年11月30日現在

会社名:リーバイ・ストラウス ジャパン株式会社
本拠地:東京都渋谷区恵比寿4-20-3 恵比寿ガーデンプレイスタワー22階
会社設立:1982年11月
従業員数:202人(パート・委託を除く)
事業内容:ジーンズ、ジャケット、シャツ、パンツの輸入・製造・販売
URL:http://levistrauss.co.jp/ http://www.levi.jp/

採用担当者にQ

人事総括部 大塚みささん

Q リーバイスに向いている人とは?

A 勝つことへの意欲を持っている方。「リーバイスがお客様に選ばれるブランドに……」。そんな目的を一緒に達成しようと努力し、前向きに取り組める方に向いている会社です。

Q 一緒に働きたいと思うのはどんな人?

A 自分の考えやリーバイスで働きたい意思をはっきりと伝えられる方。また、たくさんのスタッフと関わり合いながら働くので、自己管理ができる人と一緒に働きたいと思います。

Q 採用において重視しているポイントは?

A 自分のことを自分の言葉でしっかりと語れるかどうかを見ています。リーバイスの社員は自分をしっかりと持っている人が多く、みんながいきいきと仕事をしているので。

Q 仕事をする上でのポリシーは?

A 人に対する興味をもつこと、さらに誰に対しても平等であることです。人事担当という仕事柄、社員が最大限の能力を発揮できることに貢献できればと思っています。

第19回は Levi's リーバイ・ストラウス ジャパン株式
150年以上の歴史を持ちながらも、革新的な取り組みで
進を続けるアパレルブランド

人気企業の新米社員にインタビュー!!

File.19



EC担当 北裏菜々さん(入社2年目・26才)

✦ Profile ✦

自分が憧れるアパレルブランドを中心に就職活動を開始。自分の働いている姿がシックリくるかどうかも企業選びのポイントに。前職に就きながらの就職活動の末
07年4月入社。

Q. リーバイスに決めた理由は?

A. 世代を問わず、こんなにも幅広い人が知っていて、多くの人に愛されているブランドは他にはないと思ったので。

Q. リーバイスはどんな会社?

A. 働いている人がみんな、自分たちのブランドを愛しています。そんな熱意のあるスタッフであふれている会社。

Q. 仕事をしてうれしかったことは?

A. 担当しているECサイトの売上がのびるとやっぱりうれしいです。あとは私の働きで家族が喜んでくれること。

Q. 自分にとって仕事とは?

A. 永遠のテーマです。自分が携わっている仕事が、世の中に発信されていくのは怖くもあり、うれしくもあります。

★北裏さんの1日★

- 9:30 **出社** メールや前日の売上チェックをします。事
  作業は朝のうちにす
  せるように
- 12:30 **昼食** 社内でお弁当を食べ
  り、同僚とともにラン
  へ行くことも
- 14:00 **ミーティング** 外部の方と打ち合わせ
- 16:00 **サイトUP準備** サイトに掲載する商
  や情報を整理し、作
  しやすいようにします
- 18:00 **売上チェック** ネットショップでの売
  を確認。また、退社
  には翌日の業務内
  に目を通します
- 19:00 **退社**

気になる商品があったら、下の方法でお問い合わせしよう！◉

イラスト／milk



mina(イトキン)のような場合は( )内の名前を下のリストから探そう！

このページで電話番号を確認



「○○(ブランド名)のお問い合わせはこちらでよろしいですか?」と聞きます。

ていねいな言葉づかいで



「ミーナ○月号の○ページの商品についてうかがいます」と続けます。

ショップの場所・在庫の確認を



教えてくれたことを忘れないようにメモして、買い物へ行こう！

ール
0120-70-8888
ワコウベ(エメフィール)
0120-00-6631
アナ 銀座本店
03-3573-4005

03-3462-2020
ィルドウーマン
03-3481-5881
ーパニック 原宿店
03-5774-7941
ヂュアンナ
03-5775-5077
LE anap 渋谷スペイン坂店
03-5456-8544
ディア 渋谷店
03-5458-8855
RA&Gabriel
03-5422-9133
R FLŪRA
0120-298-707
原宿店
03-5786-2251
enfant vert渋谷公園通り店
03-3463-6450
EL JAPAN
0120-55-1978
ディコ)銀座店
03-3562-0550
代官山店
03-5728-6718
over Leg Style Showroom
03-5469-3525
&Co.新宿店
03-5367-8570
ファニー・アンド・カンパニー・
ベン・インク
0120-488-712

03-5489-0703
AS
03-5772-6316
ォニックス渋谷
03-3477-5949
ハンズ渋谷店
03-5489-5111
ファミリィ原宿本店
03-3470-4456
クラックス 新宿
03-3349-5648
スティック
03-5773-1060
ップ・インターナショナル・ジャパン
0120-104-256
ロトン 代官山店
03-5722-2113
ステリア 神南本店
03-5457-2431
ユニバース 東京
03-5456-9957
ユニバース 横浜
045-440-6031
代官山店
03-3463-0526
ンズヤード レメディーズ
0120-554-565

03-5778-5445
アトリエショップ
03-6805-5076
コーナー
0770-20-1231
ッツ エレクトロニクス テクロノジー
0120-781626
ル アンベール 丸ビル店
03-3240-3233

は

バーリッシィ
☎03-5790-8621
HYPER LAUNDRY ラフォーレ原宿店
☎03-3401-0027
パサージュ ミニョン
☎03-5117-2711
HusHusH
☎03-5117-2711
パナソニックお客様ご相談センター
0120-878-365
ハニーサロン
☎03-5410-3538
Honey Bunch 渋谷109店
☎03-3477-5176
パラビオン
☎03-3461-6454
ハリウッド ランチ マーケット
☎03-3463-5668
ハリス
0120-807-806
パルファム ジバンシイ
☎03-3264-3941
パルファン・クリスチャン・ディオール
☎03-3239-0618
BE AN ANGEL
☎03-5117-2711
ピーチ・ジョン
0120-066-107
BEAMS JAPAN 3F
☎03-5368-7303
BEAMS SHINJYUKU
☎03-5369-2140
BEAMS STREET 1F
☎03-5992-0822
BEAMS TIME
☎03-3780-5501
BEAMS BOY SHIBUYA
☎03-5458-4129
BEAMS BOY HARAJUKU
☎03-5770-5550
VIS(ジュンカスタマーセンター)
0120-298-133
ビバ・サーカス／
モード・エ・ジャコモ プレスルーム
☎03-5464-1775
ビバ・サーカス プライヴ リラクシング／
モード・エ・ジャコモ プレスルーム
☎03-5464-1775
VIVAYOU
☎03-5467-1884
ピュアルセシン
☎03-6418-4633
ピュル デ サボン
☎03-3481-4742
PINK ADOBE
☎03-5117-2711
ファリーン トーキョー
☎03-3403-8050
フィッツコーポレーション
☎03-5772-1014
55DSL TOKYO
☎03-5775-9755
Fin
☎03-5790-6862
プーラフリーム
(ジュンカスタマーセンター)
0120-298-133
福助
☎03-6418-1411
プティローブノアー
☎03-6662-5436
Bouvardia
☎03-5809-3507
PLAZA(プラザスタイル お客様相談室)
☎03-5413-8700
PLAZA ルミネエスト新宿店
☎03-3354-5591

ブルーベル・ジャパン 香水・化粧品事業本部
☎03-5413-1070
blondy渋谷店
☎03-5464-2792
BASE STATION HARAJUKU
☎03-5778-0412
Heather／ポイント
0120-601-162
ペンズネック
☎044-935-3817
ボーテ ド コーセー
☎03-3273-1940
ポール&ジョー ボーテ
0120-766-996
ポール・スミス ジャパン
☎03-3486-1500
VOLCOME STORE TOKYO
☎03-3409-3500

ま

マークス
☎03-5779-7071
マイニエール・ド・ノジェス青山
☎03-5941-8561
マノロサ
☎03-5428-4727
マリークヮント コスメチックス ジャパン
0120-539-810
マリン フランセーズ 梅田店
☎06-6344-7725
マリン フランセーズ 代官山店
☎03-3794-0661
マンダム
0120-37-3337
mysty woman
☎03-3478-7570
mystic 原宿店
☎03-5774-8116
MINIMUM
☎03-5117-2711
ミュージアム フォー シップス
☎03-3496-0481
MILKFED.AT HEAVEN27 HARAJUKU
☎03-5413-7070
無印良品 有楽町
☎03-5208-8241
メゾン ドゥ プラージュ
☎03-5790-2790
メゾン ルージュ
☎03-5117-2711
メディアワークス・ブルーム
☎03-5419-8525
メルチェリア ドレステリア 恵比寿店
☎03-5475-8498
モーダ・クレア
☎03-3875-7050
モード・エ・ジャコモ プレスルーム
☎03-5464-1775
モスキーノ・ジャパン
☎03-5413-1830

や

ヤングファッション研究所
☎03-3408-2771
UNIQLO
0120-090-296
ユニック バー ヴェールダンス
☎03-5467-4641
夢展望
☎072-761-9339

ら

ライフ ドルチェ ラボ プランタン銀座
☎03-6383-2717
Ravijour ルミネエスト新宿店
☎03-3358-7790
ラグエル渋谷パルコ店
☎03-3461-3720
ラッシュジャパン
0120-125-204
Language 六本木ヒルズ店
☎03-5771-7100

ランコム
☎03-6911-8151
リー・ジャパン
☎03-5604-8948
リーバイ・ストラウス ジャパン
0120-099-501
リオチェーン(CLEF DE SOL)
☎052-324-0500
リフラティ シップス たまプラーザ テラス店
☎045-905-0752
ルイ・ヌーベル原宿
☎03-3409-6137
ルラシェ
☎03-3481-8126
レイカズン
0120-786-120
Ray BEAMS SHINJYUKU
☎03-5368-2191
Ray BEAMS HARAJUKU
☎03-3478-5886
レナウン(アーニー アーノルド パーマー)
☎03-5496-8511
レプシィムローリーズファーム／ポイント
0120-601-162
ROSE BUD
☎03-3797-3290
ROSE BUD 新宿LUMINE EST
☎03-5368-2767
ロート製薬
☎06-6758-1272
LOWRYS FARM／ポイント
0120-601-162
ロクシタン ジャポン カスタマーサービス
☎03-3234-6940
rocce
☎052-523-6622
LODISPOTTO
0120-298-707
Ropé Picnic(ジュンカスタマーセンター)
0120-298-133
ROPÉ PICNIC PASSAGE
(ジュンカスタマーセンター)
0120-298-133
Romeo y Julieta原宿店
☎03-3499-0631

わ

ワコール お客様センター
0120-307-056
one after another NICE CLAUP
☎03-6418-4640

●株式会社などは省略してあります

●お詫びと訂正●

11月号P235のSHOP LISTでジュゼの問い合わせ先が抜けていました。ジュゼ(ジュンカスタマーセンター)で問い合わせ先はフリーダイヤル0120-298-133です。

SHOP LIST

今号の撮影協力ショップリスト

minaモバイルのモバイル版SHOP LISTからなら、すぐに問い合わせ可能！
http://mina.bukure.jp/m/

あ

アース ミュージック&エコロジー新宿
☎03-3349-5676
アース ミュージック&エコロジー スーパー プレミアム ストア六本木
☎03-5770-5050
アーバンリサーチ渋谷店
☎03-5468-6565
arl.(rich)
☎03-5778-0081
R&E渋谷109店
☎03-3477-5016
RNA Inc.
☎06-4391-9580
RMK Division
0120-988-271
IGA
☎03-5524-3635
ISBIT DAIKANYAMA
☎03-5728-6886
アイ・ピー・ジー・アイ(営業部 ベン シャーマン)
☎03-5774-2174
IRONY LAFORET HARAJUKU4F
☎03-3497-1333
アクセサライズ原宿店
☎03-5414-0068
アズ ノゥ アズ ドゥ バズ
0120-713-906
アズ ノゥ アズ ピンキー
0120-713-906
アトリエ デ エフ・アール・エル
☎03-5388-7338
アナ スイ コスメティックス
0120-735-559
ANAP 渋谷店
☎03-5459-1190
アバラ
☎03-5468-8181
アフタヌーンティー・リビング
☎0800-300-3312
amyris
☎03-5785-1765
アメーズユー プランニング
0120-07-2160
アユーラ ラボラトリーズ
0120-090-030
アリシア(camelian)
☎03-5771-6747
アリシア(ページボーイ)
☎03-3404-0643
アンティローザ 本店
☎03-3498-3447
アンティローザ ラフォーレ原宿店
☎03-3403-7733
And Accessoire 青山店
☎03-5774-1505
アンラシーネ
0120-684-753
UNRELISH
0120-298-707
ê.a.p
0120-684-753
イーハイフンワールドギャラリー原宿
☎03-3746-0833
イーボル
☎03-3847-0753
イヴ・サンローラン・ボーテ
0120-006-912
YELLOW96 原宿店
☎03-3404-4160
イグニス
0120-664-227
イマノエル
☎06-6281-0144
imabari towel
☎0898-34-3486
WEGO 原宿本店
☎03-3400-7625
WEARS INC.
☎03-5770-6256
ヴェールダンス
☎03-5467-4641
ウテナ
0120-305411
エスト
☎03-5630-5040
SPRジャパン
☎03-5459-4414
X-girl store
☎03-5772-2020
xg harajuku
☎03-5772-2067
エディット フォー ルル青山
☎03-5772-3266
エドウイン
☎03-5604-8900
エポック・アイ
☎06-6322-2311
エミスフェール青山店
☎03-3479-5840
OSMOSIS ラフォーレ原宿店
☎03-5474-0030
off the wall
☎03-5117-2711
"alternative version" WR 渋谷
☎03-5459-0427
オンブル
☎03-3875-3875
オンワード樫山
☎03-5476-5811

か

カイタックインターナショナル
0120-923-405
花王消費者相談室(キュレル)
☎03-5630-5090
花王ソフィーナ
☎03-5630-5040
カオリノモリ ラフォーレ原宿店
☎03-5786-4442
CA4LA ショールーム
☎03-5775-3433
カネボウ化粧品
0120-518-520
Covergirl(bonica.)
☎03-6416-1332
カファ
☎03-5459-5393
カルチャーミディアム代官山店
☎03-3476-7141
KID BLUE
☎03-3461-7741
キャセリーニ
☎03-3475-0225
キャセリーニ フィフス アベニュー
☎03-3475-0225
Gap原宿
☎03-5414-2441
ギャミヌリィ(ジュンカスタマーセンター)
0120-298-133
CANDISH
(GOVリテイリングカスタマーセンター)
0120-310-102
cantwo
☎03-3404-8511
ギルドジャコモギャラリー オン ザ ウェーブ／モード・エ・ジャコモ プレスルーム
☎03-5464-1775
銀座・伊東屋
☎03-3561-8311
クイーポ
☎03-3268-9111
クオバディス・ジャパン
☎03-3411-7122
グランカスケードインク
☎03-5457-7551
GREED福岡店
☎092-718-0377
GREEN CHILD
☎03-3462-0069
グリーンパークス トピック川崎
☎044-874-8329
CRYSTAL LAUNDRY 横浜シァル店
☎045-311-3231
クリスプ 原宿
☎03-3403-1655
クリニーク ラボラトリーズ
☎03-5251-3541
グローバル プロダクト プランニング
☎03-3770-6170
グローバル リズム エッセンス
☎03-3481-8044
グローバルワーク／ポイント
0120-601-162
クロンティップ イノベーション
☎03-3985-7887
k3 OFFICE
☎03-3464-5357
KBF+新宿ミロード店
☎03-3349-5779
KBF ラフォーレ原宿店
☎03-5771-6538
ゲラン
0120-140-677
coen
☎03-5418-6766
コーセー
☎03-3273-1675
コーチ・カスタマーサービス・ジャパン
0120-556-936
COCUE
☎03-5117-2711
コジット
☎06-6947-6728
コティ・プレステージ・ジャパン
☎03-5413-1062
コラボレーション・プレスルーム(cuccia)
☎03-5454-1414
コランド
☎03-3866-2650
コンクェスト
☎03-5459-3884

さ

SILAS&MARIA HARAJUKU
☎03-5771-5522
South Drive
0120-298-707
ZAZIE
0120-684-753
ザ・ボディショップ
☎03-5215-6160
サボン ジャパン
0120-380-688
SM2(サマンサモスモス)
0120-112-961
ZARA JAPAN
☎03-6415-8061
サルース 新宿マルイカレン
0120-70-2060
ザンパ
☎06-6534-1011
C.C.カントリー
☎03-3478-1193
G2?
☎03-5786-4188
JEANASIS／ポイント
0120-601-162
g.u.
0120-856-453
ジェラート ピケ ルミネ新宿
☎03-3345-7103
ジ・エンポリアム
☎03-5117-2711
ジオン商事
☎03-5792-8003
資生堂お客さま窓口
0120-81-4710
Cher Daikanyama
☎03-5457-2261
Cher Harajuku
☎03-5467-8248
シップス ジェットブルー 新
☎03-5369-8171
シップス ジェットブルー 原
☎03-5414-5747
シティーヒル
☎03-5469-1981
ジネス ルミネ横浜店
☎045-441-6956
渋谷ロフト
☎03-3462-3807
charlotte ronson
☎03-5467-1889
SHINE BE MODEL
☎03-5722-3090
ジャコモ・リュクス／モード・エ・ジャコモ プレス
☎03-5464-1775
シャネル カスタマー・ケア・
0120-525-519
シャラ(マーラ)
☎03-6762-1101
シャルマン 渋谷109店
☎03-3477-5135
17℃ by Blondoll ルミネ
☎03-6806-2717
Shoe BAR渋谷店
☎03-3462-4117
ジュテ
☎03-3875-3875
ショップジャパン受付セン
0120-549-096
ジルスチュアート ビューテ
☎03-3273-1631
JILL by JILLSTUART
☎03-5467-9881
Jolly Boutique
☎03-5786-1832
SUPER HAKKA
☎03-3498-0701
ScoLar
0120-78-1139
スナイデル 梅田エスト店
☎06-6372-1360
スナイデル マルイJAM渋谷
☎03-4521-0510
スナイデル ルミネ新宿2店
☎03-3345-5357
Smork by Language原宿
☎03-3478-1600
セガトイズ
☎0570-057-080
セクシーダイナマイトロン
☎03-5452-3371
セザンヌ化粧品
☎03-3260-8515

◉ minaのバックナンバーが欲しいと思ったら… ◉

Point

★2カ月以内の号のみ入手可能！
基本的に、最新号を含む2号分(発売から2カ月以内の号)までのお取り扱いのみとなっています。売り切れ、お取り扱いなしのバックナンバーもありますので、あらかじめご了承ください。

★書店注文もしくは通信販売で手に入れよう！
バックナンバーをゲットするには、書店で注文していただき購入していただくか、電話で注文していただきご自宅でお受け取りいただくかのどちらかになります。(電話注文の場合は別途送料300円がかかります)

★定期購読も随時受付中！
定期購読をご利用いただくと、発売日にご自宅にミーナをお届け！ 買い忘れが防げます。☎049・259・1236にお電話いただくか、WEB mina(http://www.webmina.com)内の「定期購読はこちら」をクリックしてください！

※ケータイには対応しておりません。

書店で注文する場合 → お近くの書店へGO! → ミーナのバックナンバー○月号を注文したいのですが… → 在庫があ 後日、書 購入でき

電話で注文する場合 → ☎049・259・1236 主婦の友社 コールセンターにTEL → と、欲しいバックナンバーの号数を注文 → 在庫があ 後日、家 ミーナが届

*別途送料300円か

mina アンケート

なさんの声を聞かせてください！

2月号

冬の本命をピックアップ♥
VISの最新作100名プレゼント!!
希望番号（1〜12）とアイテム名、希望サイズを
Lに記入し、ご応募ください！



ダメージ加工
ボーイフレンド
デニム



スタンドショート
ブルゾン



フェイクスエード
フリルバッグ

イテムについて詳しくは、P14〜15の「VISの新作100名プレゼント!!」をご覧
さい。サイズ選択のあるものは希望サイズを記入してください。サイズ指定が
ものはすべてフリーサイズです。

募は、はがきorパソコンor携帯サイトから可能

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

はがき
〒101-8911
東京都千代田区神田駿河台2-9
（株）主婦の友社　mina編集部
読者アンケート　1月号係

2
〜Hのアンケ
の答えを右
のアンケート
紙に記入の
はがきの裏
に貼り、I・J・K・Lの質問の答えをは
きに直接記入してください。

アンケート用紙
A〜H
（コピー不可）
Iの答え
Jの答え
Kの答え
Lの答え

1
官製はがき（50円）に、あて先、あなたの住所、氏名、年令、学年or職業、電話番号、メールアドレスをお書きください。

50　101-8911
東京都千代田区
神田駿河台2-9
㈱主婦の友社 mina編集部
読者アンケート 1月号係
住所　氏名
年令　学年 or 職業
電話番号
メールアドレス

Web　**http://mina.bukure.jp/**

mobile　**http://mina.bukure.jp/m/**

モバイルのアクセスはこちらから！

め切り　**2009年12月17日(木)**
（はがきの場合、当日消印有効。
ウェブ・モバイルの場合、23時59分まで。
ただし、応募が2000名に達した時点で終了となります）

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

応募者多数の場合は、抽選で100名にプレゼント。
当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。
プレゼントに関する詳細は編集部あてにお問い合わせください。
なお、雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選された方は、
の号の他の懸賞に入選できない場合があります。
お答えいただいた回答内容は、今回のアンケートのみで使用させてい
ただきます。お寄せいただいた個人情報は厳重に管理し、お答えいただ
いた内容を許諾いただいた使用目的以外で使用することはありません。

A … この号でおもしろかった・役に立ったテーマを下から3つ選んでください。

B … つまらなかった・役に立たなかったテーマを下から1つ選んでください。

① 表紙
② cover girl Talk special　梨花
③ VISの新作100名プレゼント!!
④ maison de mina
⑤ はじめての♡ティファニー
⑥ Scoop！　感激★コスメ
⑦「この5着」で冬おしゃれはのりきれる！
⑧ 運命のデニム探しツアーStart！
⑨ もう、ミニ丈なんてコワくない！
⑩ ローブラリッチな大本命アウター100
⑪ この冬は、ロンドンgirlが気分です！
⑫ 結成 サルエル族とデコ小物隊
⑬ トールとミニィー☆着こなしバランス講座
⑭ 真冬のシーン別SNAP
⑮ 冬LOVE♡シーンはCOACHと一緒
⑯ キレイになる！　アンダーウエア
⑰ 恋を呼ぶ♥LOVEフレグランス
⑱ お守り的！　HAPPY手帳＆財布カタログ
⑲ 知華の日々是々 vol.6
⑳ スーパー読モ×人気ブランドSpecialコラボ "使えるワンピ"できました！
㉑ CLOSE-UP☆"吉倉あおい"
㉒ real faces #156 弥香
㉓ 今、一番可愛く見えるのは「引き算メイク」
㉔ コウケンテツの「つかってみよう！調味料でおいしいごはん」
㉕ 12月の「ヘア・メイク・ネイル」Diary
㉖ 長さ別 冬髪レッドカーペット
㉗「手作り」って楽しい！
㉘ 女のコの女神（ミューズ）たち vol.10 中谷美紀
㉙ minaメイツのおしゃれのウワサ調査隊♪
㉚ 本気の100日間ダイエット 31days ▶▶60days
㉛ mina Clinic vol.10　お風呂美容
㉜ 誰にも聞けない…"Hのギモン"100人緊急リサーチ！
㉝ 人生道場　品川祐
㉞ Café de mina
㉟ CULTURE ROOM
㊱ HOROSCOPE
㊲ 大人♥可愛いおしゃれRoom探訪

C … この号を買うきっかけになったのは？
① 表紙の印象　② 友達にすすめられて　③ 内容にひかれて（上から数字を選んでください）
④ 付録があったから　⑤ その他（具体的に教えてください）

D … どこで買いましたか？
① 書店　② コンビニ　③ その他（具体的に教えてください）

E … この号で好きな洋服・コーディネートを教えてください。
＊「○ページ・右上」、「○ページ・○○さん」のように答えてください。

F … 嫌いな洋服・コーディネートを教えてください。
＊「○ページ・右上」、「○ページ・○○さん」のように答えてください。

G … 好きなモデルを教えてください。
＊「○ページ・モデル名」のように答えてください。

H … 他に読んでいる雑誌は何ですか？（いくつでもOK）
①non-no　②spring　③sweet　④MORE　⑤With　⑥PS　⑦Soup　⑧SEDA　⑨SPUR
⑩Ray　⑪ViVi　⑫Steady　⑬SEVENTEEN　⑭mini　⑮JILLE　⑯CUTiE　⑰Zipper
⑱その他（具体的な雑誌名）　⑲特にない

I … メイクをマネしたい有名人を教えてください。
＊「○○さんのようなナチュラルメイク」のように具体的に答えてください。

J … minaの好きな点、嫌いな点、こうしたらもっとよくなる、やってほしい企画など、感想や意見を教えてください。

K … 編集部からのアンケート・電話取材に協力してもらえますか？
OK／NG

L … プレゼントの希望番号（1〜12）、アイテム名、希望サイズを書いてください。

＊アンケート用紙＊

A … ○○○　B … ○
C … ○　その他：
D … ○　その他：
E … ページ
F … ページ
G … ページ
H … ○○○○○○○
I J K L に関しては直接はがきに書いてください。

キリトリセン

全国12万人の女性が認めたNo.1クチコミコスメ

ケータイ通販で簡単GET!!

冬の「キレイ」を叶えてくれる♥ 美アイテム大集合!

X'masまでに全身パーフェクト♪

Special Winter Beauty selection

恋のイベントが多い冬なのに「本当はこんな服が着たいけど体型が…」「お肌に自信が持てなくて…」なんて悲し過ぎるよね?そこで、お望通りのキレイを叶えてくれるってウワサのストレンを徹底スクープしたよ!

Photo/Daisuke Ito<THE VOICE PRODUCTION> Styling/Yuko Yotsumoto Hair&Make/Natsuko Nakayama Model/Maika



★ムダ毛を取り除いて脚も腕も背中も美肌に変身♥

パーティー服を着こなすツル肌BODYでX'masパーティーの主役に♪

医薬部外品

アクアパトラヘアリムーバー 01 ムダ毛ケア

通常価格¥4,200 → ストレン特別価格 ¥1,575



毛穴の奥からごっそり抜き取る感覚は、一度使えば病みつきに♪気になるカミソリ処理後のような黒いポツポツも残らない♪さらに、美肌サポート成分配合だから、ツルツルスベスベのモテ肌へ近づけちゃう♥(専用ヘラ付き/100g)

クチコミ: 超剛毛のあたしの腕と脚にも簡単に使えた!!ほんとガッツリ取れるからマジ快感!ハマった〜!取った後の肌みると感動だよ♪肌(特に太もも!)の触り心地がマヂ最高!(Kei/22歳)



★毛穴ひとつない女優の肌って憧れる♥

キレイな肌へ再生!毛穴・凹凸肌が陶器のように…!

レ・ラグランジェ 04 スキンケア

通常価格¥8,400 → ストレン特別価格 ¥2,079

パックリ毛穴も凹凸肌も7日間で女優級素肌に!?10種類の贅沢美容天然植物成分が肌にタップリ浸透・保湿!美白効果もバッチリ!こだわり優しさ処方で全ての肌タイプに対応。極上石鹸で生まれたての陶器美肌を手に入れて☆(100g)





クチコミ: 10代の頃のニキビ痕がまだ残っててファンデでも隠せないデコボコだらけ。エステに行こうか悩んでた時にコレに出逢いました。今では肌が見違える位ツルツルに!本当に感謝してます!(舞歌/23歳)

★くっきり二重に変身♪まるで別人…!

恋を操る魔法の目ヂカラ手に入れて!

ナイトアイボーテ 03 目力UP

ストレン特別価格 ¥4,725

瞬きの少ない「夜」にスポットをあてた画期的な二重コスメ。寝ている間に二重の線がしっかりと定着!睡眠中に自然な二重を手に入れてパッチリ目力倍増!(3ml/アイスティック付き)



クチコミ: 市販のコスメはキレイに定着しなくて諦めてたんですが、コレは昼間も使っているけど自然でバレません♪しっかりと二重が定着しました。しかも短期間で!(理沙/19歳)

★うぶ毛と毛穴汚れを一掃してツルツルに♪

汗や汚れに負けず肌を綺麗にキープしたい!

フェローズ エピパック 07 スキンケア

ストレン特別価格 ¥1,980



アロエベラなどの3つのエキスで、顔のうぶ毛、毛穴の汚れが気持ちいいほどごっそり!まるでむきたてのゆでたまごみたいなツルツル肌に。化粧品も浸透しやすくなり、肌のトーンにも明るさが!(80g)

クチコミ: うぶ毛がパックについて取れてる感じがして気持ちよかったかも♪化粧ノリも良くなった気がするし、小鼻の黒ズミもごっそり取れたかも!?ローズの香りもお気に入りです!!(瞳/18歳)



★ダイエットの基本、体内の不要物をだす!

ドッサリ排出♪全身スッキリ、お肌イキイキ☆

ヴィーナスリッチ



ストレン特別価格 ¥3,990

ヴィーナスリッチ 1WEEK 数量限定お試しパック(30 ¥1,050

食物繊維とハーブが体の中に溜まってる不要物を一斉に徹底洗浄!全て天然成分なので体にも安心♪お腹だけポッコリの人にもオススメ。(120粒)

クチコミ: 「一週間に一回しかでない」「薄着になるとお腹が超目立つ」「お腹に詰まって肌も荒れる」そんなアナタにオススメ!飲んだ日からお腹がぺったんこ☆サイトで絶賛クチコミ公開中!



★「本能で食欲を抑えて痩せたい!」を叶える!

スリムになって、今までの人生で最高のX'masにしたい!

MAD SLIM XXX マッドスリム トリプルエックス



通常価格¥12,600 → ストレン特別価格 ¥3,990

満腹中枢を刺激する!?新成分が"脳を騙して"…!?もはや何をしてもヤセられない人専用!?空腹感を軽減し満腹感を促す特許成分で「太る本能」を断絶!?個人個人の本能にアプローチするから『-10kg希望』も『あと-1kg!』が欲しい時も。(100粒)

「短期間で痩せたい」「空腹感をなくしたい」「無駄な努力をしたくない」そんなアナタにおススメ!サイトで絶賛クチコミ公開中!

米国特許「スレン…

肥満大国アメリカのダイエット特許成分。カロリー摂取をコントロールして、太る本能を強力ブロック!?

信頼性

06 ダイエット ★悩みのむくみ・太脚が"モデル級美脚"へ!

今年の冬こそホッソリ脚でブーツをはきこなしたい!

CELEGmini セレッグミニ



通常版(60粒)¥4,830 → 限定お試し版(30粒) ¥2,520

パンパンの太ももやムチムチのふくらはぎにもう悩まない!!!特殊成分の発見により「今すぐモデル級美脚を手に入れたい!」アナタに。まずは気になるパンパン脚を撃退。モデル級の脚魅せスタイルも余裕の美脚に!



立ち仕事だから夕方には…(泣き)寝る前飲んで翌朝に…い!キツいスキニーに…方は是非!サイトで絶賛クチ…

DVD

◎撮影／菊竹規　◎取材・文／長嶺葉月

est

東京03

ょうぜろさん●〈右から〉角田晃
塚悟志、豊本明長。03年、飯塚
のコンビに角田が加わりトリオ
活動を開始。『爆笑オンエアバト
ンタの神様』などで大人気に。
お笑いホープ大賞』『キングオ
ト2009』で優勝し、実力派トリ
て人気急上昇中。

コントに！　歌に！
ハデさはないけれど（笑）
見どころは盛りだくさんです



テレビでは味わえない繊細で濃厚なネタが満載！

飯塚　今回の単独ライブDVD『機微』は、10分超えのネタ×7本、幕間映像、本格的な劇中歌とかなり濃い仕上がりです。めずらしく角ちゃんのノドがかれていないのも見どころかと（笑）。

角田　たしかに!!　ネタができてから劇中歌のレコーディングをするので、いつも本番前にノドをからしちゃうんですよ。実はデビューもしてます（笑）。

豊本　ライブの初日から角田さんのノドがかれてるのが、東京03の〝あるある〟ネタ。今回はノドの調子がいいので、ある意味〝奇跡の一枚〟ですよ。

飯塚　あの～体調を整えるのはプロとして当たり前ですけど～。ネタはまわりにいる人間から生まれます。僕が考えるのは「角ちゃんがこんなことい ってたな」から始まる場合が多いです。

角田　飯塚が出したネタを見て「いるよなーこんなヤツ」と思って、フタ開けたらオレじゃんみたいな（笑）。

豊本　僕たち、演じるキャラと本人のキャラが完全にリンクしてますから。

角田　コントやってみて妙にしっくりくるな～と思うことも多い！

飯塚　もう、普段の姿を再現しているような感覚ですよね。堂々と伸び伸びと、そして仲よく（笑）。

角田　そうそう仲よく（笑）！　飯塚はね、オレがフラれると必ず飲みに行ってくれるいいヤツなんですよ。豊本はドラクエを詳しく教えてくれるし。

飯塚　えぇっ!?　なんでホメ合いが始まるの（笑）。オ、オレにとって角ちゃんは、頼りになる恋の司令塔だよ。

豊本　常にすごく相談してる。豊本はいつも落ちついていて、いるだけで安心する。

豊本　そういう飯塚さんはツッコミが上手なんです……いや、マジで（笑）。後輩たちも飯塚さんにツッコまれたいってみんないいます。角田さんはいとおしいです。汚い野良犬や猫がいとおしいように、同じ周波数を発してます。

飯塚　あ、なんか甘ずっぱい感じになっちゃったね。気持ち悪い（笑）。

角田　だね。こんな僕たちですが、来年2月に10回目となるライブをやります！　ちょっとした節目ですね。

飯塚　ハデな発想が全然ないので、結局普通のライブになるだろうけど。

豊本　ちょうどmina読者と同じ20

『東京03単独ライブ 機微』

n Sale／Contents League



11月に公演した第8回の単独ライブを完全収録。ネタの平均が約10分とやや〝長め〟だけどテレビでは見ることができない東京03の真骨頂を拝める一枚。特典映像には幕間映像や3人それぞれの個性を生かしたネタが盛り込まれており、ぬかりのない爆笑必至です！



★CINEMA

Guest

長澤まさみ

◎撮影／生田祐介（f-me）　◎スタイリング／菅沼志乃
◎ヘア＆メイク／ナライユミ　◎取材・文／星野早百合
●取材店リストは230ページにあります。

ながさわまさみ●1987年、静岡県生まれ。2000年、「第5回東宝シンデレラ」グランプリ受賞。2003年に、映画「ロボコン」で初主演を務めて話題を呼び、2004年には映画「世界の中心で、愛をさけぶ」で数々の賞を受賞。現在、NHK大河ドラマ「天地人」に出演中。

小さい頃、Mr.マリックのマネをして、スプーンに念力を送ったことあります（笑）

ユーモアと温かさが漂う業界初（？）超能力コメディー

私の中でエスパーといったら、Mr.マリック。小学生の頃よくテレビで見ていて、番組が終わると家族でスプーン曲げをしたり、「ハンドパワーです」とマリックのマネをして遊んだりしてました。超能力や超常現象って非科学的だけど、人間が考えるものはあると思うし、あってほしいという願いもあって、UFOも妖精もドラゴンも、いると信じていたほうが夢は広がりますからね。……ただ、残念ながら、スプーン曲げに成功したことは、まだ一度もありません（笑）。

この作品の主人公・米も、私と同じように超能力や超常現象を信じているADの女のコ。ファッションがとってもポップで、可愛いんです。明るい色を着ると気分がアガるし、やる気も出ますよね。米も自分を元気づけるために、ポップな格好をしているんじゃないかなぁ。この映画には、「信じることは、いつか必ず実現する」というメッセージが込められているんですけど、それは日々の生活でも同じ。心がけ次第で人は変われるし、夢を叶えられる……からも、そんなメッセージが伝わったらいいなぁと思います。

米が出会うエスパー役の方々は、みなさん小劇場でご活躍の俳優さんということもあって、映画なんだけど舞台っぽいおもしろさがあると思います。とにかく、エスパー役のおじさまたちがおもしろくて（笑）。とくに、ふたりのシーンが多かった細男役の岩井（秀人）さんが大好きなんです！　細男って、エスパーだとウソをついたり、自分のよさを一生懸命アピールしてきたり……取材をしてるADからすると面倒なヤツなんだけど、可愛いところもあって。撮影中は、楽しませていただきました。

実は、この作品の舞台って、本広（克行）監督の映画『サマータイムマシーン・ブルース』の舞台と同じ街という設定。『サマー～』に出てくるペンギンの置物が出てきたり、出演者がたい焼き屋のお客として登場したり、監督の遊び心が詰まっています。コメディーだけど、私は癒しの映画だと思っています。笑って、癒されて、楽しい気分になって、夢を諦めない米の姿に共感してもらえたらうれしいです！

『曲がれ！スプーン』



クリスマスイブの日、喫茶店"カフェ・ド・念力"では、本物のエスパーたちが集うエスパーパーティーが開かれていた。一方、超常現象バラエティー番組のAD・米は、番組企画でエスパー探しの旅をするうち、"カフェ・ド・念力"にたどり着き……
監督：本広克行／出演：長澤まさみほか／11月21日より全国ロードショー

ニットトップス 29,400円／WAYNE（エディット フォー ルル青山）　ブラックレースショール 44,100円／Vintage（エディット フォー ルル青山）　ミニスカート 69,090円／JEREMY SCOTT（ファソーン トウキョー）　ストライプタイツ 1,890円／MUSIC LEGS（Discover Leg style Showroom）　パンプス 57,750円／G.V.G.V.（k3 OFFICE）

★MUSIC

◎構成・文／佐藤愛業

Pick Up!

『アニマロッサ』
ポルノグラフィティ SINGLE



11/25 On Sale
（SMEレコーズ）

09年09月にメジャーデビュー11年目に突入し、ますます勢いを増すポルノグラフィティ。今作は、疾走感あふれるサウンドと猛々しい歌詞世界が見事に融合したアッパーチューン。ポルノ得意のアップテンポが炸裂します♪ 人気TVアニメ『BLEACH』OP曲です。（SMEレコーズ　澤谷麻梨子さん）

『つないだ手』
Lil' B SINGLE



11/11 On Sale
（DefSTAR RECORDS）

リルビーの新曲がついに完成！ MBS／TBS系『鋼の錬金術師 FULLMETAL ALCHEMIST』のエンディングテーマでもある、一生モノの大切さを心に込めながら歌った情熱ソング。恋人、親子、兄弟、友達……巡り巡ってもまた会いたい"大切な人"を思って聴いてください。（DefSTAR RECORDS　佐藤シメオンさん）

『片想い』
Chara SINGLE



11/18 On Sale
（ユニバーサルシグマ）

日本テレビ系アニメ『君に届け』のために書き下ろした、切なく甘ずっぱいミディアムナンバーを蔦谷好位置がプロデュースしたポップアンセム。カップリング曲にはポップミュージックに仕上げた、竹内まりやさんの名曲『元気を出して』を収録。（ユニバーサルシグマ　佐藤香織さん）

『WHY』
加藤ミリヤ SINGLE



11/18 On Sale
（Sony Music Records）

大ヒットアルバム『Ring』が絶好調なミリヤの16枚目となるシングルは"離れられない"彼との情熱と葛藤を描いた恋愛曲。激しく交錯する感情をRockサウンドに映し出しながらも、より深化していくミリヤのリアルな詞に注目してください！（Sony Music Records　早乙女雅子さん）

『Believe in Paradise』
MAGIC PARTY SINGLE



11/11 On Sale
（アミューズソフトエンタテインメント）

メジャー第1弾シングルはMBS/TBS系列ドラマ『深夜食堂』の主題歌として書き下ろしたミディアムポップチューン。「愛と希望」を歌う、前向きな歌詞の世界とメロディアスなサウンドが相まって、壮大な世界を描く1曲になっています。（アミューズソフトエンタテインメント　池野佳子さん）

『Dancing On The Fire』
Superfly SINGLE



11/18 On Sale
（ワーナーミュージック・ジャパン）

SuperflyのNEWシングルは真骨頂ともいえる、勢いのあるクールでノリノリなダンサブルなロック・ナンバー。デジタルカメラのCMソングとして現在オンエア中。カップリングには配信限定曲『Alright!!』のライヴ・ヴァージョンも収録。（ワーナーミュージック・ジャパン　小林直子さん）



B'z



『MAGIC』 ALBUM
11/18 On Sale（VERMILLION RECORDS）

約2年ぶりとなる通算17枚目のNEWアルバム。ヒットナンバーを配した全13曲を収録。初回特典にはレコーディング映像や夏フェスのライブ映像などを収めた、スペシャル・ドキュメント・ムービー『マジカルバックステージツアー2009』のDVDがついてきます！ カッコいい2人の姿に酔いしれてしまいますよ♥

今も昔も変わらずアツい！ B'z旋風が巻き起こる

誰もが知っているヒット曲を多数リリースし、男前な正統派ロックを展開するB'z。世間的には大御所アーティストといっても過言ではない彼らも、今年で結成21年目に突入！ 今も昔と変わらず、パワフルな超強力ナンバーを世に送り出しています。mina世代にもしっかり響いていますよね♥ そんな彼らの通算17枚目となるアルバム『MAGIC』がmina発売日の2日前（11月18日）に発売されました。前作『ACTION』から約2年ぶりとなる今作は、ライブの幕開けさながらのイントロダクションからはじまります♪

気になる収録曲はというと、北川景子さんと山下智久さんが出演していた月9ドラマ『ブザー・ビート～崖っぷちのヒーロー～』の主題歌『イチブトゼンブ』、今秋に公開された小栗旬さん主演の映画『TAJOMARU』の主題歌『PRAY』、最新シングル『MY LONELY TOWN』など、ヒット曲ばかり！ 肌寒い季節だけど、聴きごたえ十分な重厚ROCKでアツくなろう！

もっとアツくなりたい人は年明け1月14日から開催される、ドーム公演を含む全国ツアーもぜひチェックして。圧巻のパフォーマンスに間違いなくめちゃくちゃHOTになるから!!

Monthly CLOSE-UP VOICE

Guest
安藤裕子

唯一無二の歌声と柔軟な感性と自在な言語感覚によって、
独自の音楽を作り続けている安藤さんの1年8カ月ぶりの新曲は
ニンテンドーDSの人気シリーズ最新作のエンディングテーマ。
もともとこのゲームのファンでもあるという安藤さんに、
この曲が誕生した、いきさつからゲームの魅力までうかがいました。

◎文／長谷川誠



悲しみを抱きながら新しい扉を開くというイメージで作りました

出会いと旅立ちを歌ったせつないのに前向きな歌

DSソフト『レイトン教授と魔神の笛』のエンディングテーマのお話をいただいたときの気持ちですか？ 正直、複雑な心境でした。私はもともと"レイトン教授シリーズ"のファンなので、「やったー！」とは思ったんですが、曲を作るにあたって、脚本を読まないといけないわけで、でもやる側としては読みたくないわけで、困ったなって。さすがに読まないと作れないので、読みましたけどね（笑）。

この曲のテーマは出会いと旅立ちです。自分が脚本を読み終えたときにわいてきた気持ちを大切にしました。ネタバレしちゃうので、くわしくはいえないんですが、悲しい部分もあったり……。ゲームに登場する子供たちが悲しみを胸に抱いて、新しい世界の扉を開いていくというイメージが浮かんだので、それをもとにして作りました。

『Paxmaveiti（ラフマベティ）―君が僕にくれたもの―』という曲名の"ラフマベティ"はまったくの造語なんです。子供同士の秘密の合言葉をイメージして作りました。ファンタジーの要素もあるけれど、身近な歌として聴くこともできるんじゃないかなと思います。

"レイトン教授シリーズ"はゲームの中に、人間のストーリーがちゃんと描かれていて、リアルなんです。DSなのにDVDでアニメの映画を観ているような気がするし、謎を解明する探偵の気持ちにもなれます。私はゲームをやりだすと、のめり込んでしまうタイプなんですが、このゲームは読むだけ、倒すだけではなくて、一緒に旅をしている感覚になれるところも魅力的だと思います。ただ、最後まで謎を解かないと曲を聴けないので、ぜひCDも買ってほしいですね（笑）。



『Paxmaveiti（ラフマベティ）―君が僕にくれたもの―』 SINGLE
11/25 On Sale（cutting edge）

国内外で累計550万本以上の出荷を記録しているニンテンドーDS『レイトン教授』シリーズ最新作『レイトン教授と魔神の笛』のエンディングテーマ。1曲の中に出会い、冒険、別れ、旅立ちなどさまざまな展開があり、まるで名作映画を観たような感動を味わえる名曲に仕上がった。彼女のファンタジックでマジカルな歌声も魅力。

あんどう・ゆうこ●1977年生まれ。神奈川県出身。B型。2003年7月、ミニアルバム『サリー』でデビュー。2009年4月に『THE BEST'03～'09』を発表。ジャケットデザイン、スタイリング、メイク、PVの監督を自ら手がけるなど、多彩な才能を発揮。2010年1月からアコースティックツアーも予定されている。
http://www.ando-yuko.com

★CINEMA

Pick Up!

『いぬばか』



愛犬るぱんと一緒に、熊本から上京した宮内すぐり(スザンヌ)は、ひょんなことから出会った哲平(徳山秀典)が店長を務めるペットショップで働き始める。大好きな犬たちや常連客に囲まれ、数々のハプニングを奇跡に変えていく……。(中目黒製作所　渋谷のりこさん)

監督：ヨリコジュン／出演：スザンヌ、徳山秀典ほか/11月21日より渋谷シアターTSUTAYAほか全国順次公開　©2009 桜木雪弥/「いぬばか」フィルムパートナーズ

『理想の彼氏』



恋した相手が24才の頼りないフリーター年下オトコ！　「理想の彼氏」とはほど遠い相手との恋に、今まで勝手に思い描いてきた「理想」、決めてきた「ルール」を踏みはずしたらきっと、本当の幸せが見えてくるはず！(レオ・エンタープライズ　龍崎順子さん)

監督：バート・フレインドリッチ／出演：キャサリン・ゼタ＝ジョーンズ、ジャスティン・バーサほか／11月27日より丸の内ピカデリーほかにて全国ロードショー　©Rebound Distribution, LLC

『ゼロの焦点』



新婚旅行から7日後。金沢に向かった夫・憲一は、そのまま帰らなかった。夫の過去を知らない禎子は、金沢へ。そこで2人の女性と出会う。時を同じくして起こる連続殺人事件。被害者は夫に関わりのある人間ばかりだった……。(東宝 宣伝部　野崎慎人さん)

監督：犬童一心／出演：広末涼子、中谷美紀、木村多江、西島秀俊、鹿賀丈史ほか／TOHOシネマズ日劇ほか東宝邦画系にて公開中©2009「ゼロの焦点」製作委員会

『カールじいさんの空飛ぶ家』



世界のアニメーション界をリードしながら、新たなテーマに挑戦し続けるディズニー／ピクサーの記念すべき10作目！　78才のカールじいさんは、亡き妻との約束を果たすため、思い出の家に無数の風船をつけて、最初で最後の旅に出る。(リベロ　早坂美希さん)

監督：ピート・ドクター(『モンスターズ・インク』)／脚本・共同監督：ボブ・ピーターソン(『ファインディング・ニモ』)／12月5日より全国ロードショー　©DISNEY/PIXAR

『ジュリー＆ジュリア』



米国の食卓にフランス料理を広めた料理家ジュリア・チャイルド。524のレシピを載せた本を完成させ、それは50年後のOLジュリーの人生をも変えた。キッチンから夢をかなえた2人の女性の実話の映画化！(ソニー・ピクチャーズ エンタテインメント　田中洋介さん)

監督：ノーラ・エフロン／出演：メリル・ストリープ、エイミー・アダムスほか／12月12日よりTOHOシネマズシャンテほか全国ロードショー

『スノープリンス 禁じられた恋のメロディ』



貧しくとも人を信じる気持ちを失わない少年、草太。彼の友達は、犬のチビと聡明で美しい早代。幼い2人はまわりの反対をよそに心を通わせるが、やがて悲しい運命が訪れる……。雪のように真っ白な思いをぜひ劇場で！(松竹 映画宣伝部　秦麻衣子さん)

監督：松岡錠司／作：小山薫堂／出演：森本慎太郎、桐れい、香川照之、浅野忠信ほか／12月12日より新宿ピカデリーほかにて全国ロードショー　©2009映画「スノープリンス」製作委員会



『ブラック会社に勤めてるんだが、もう俺は限界かもしれない



高校中退でニートのマ男(小池徹平)は、母の死をきっかけに一大決心。プログラマーの資格を取得して、なんとか小さなIT会社に就職する。しかし、そこは想像を絶するブラック会社だった！　超過酷でへんてこな職場と、クセ者ぞろいの同僚たちに限界を感じながらも、がむしゃらに働くマ男。しかし、あることをきっかけに「もう限界だよ！　辞めてやるよ、こんな会社！」と飛び出すことになるのだが——。

監督：佐藤祐市／出演：小池徹平、マイコ、品川祐、池田鉄洋、田中圭、森本レオ、田辺誠一ほか／11月下旬よりシネクイントほか全国ロードショー　©2009 ブラック会社限界対策委員会

崖っぷちの今を生きる、働くみんなの物語

サービス残業や徹夜は当たり前。むちゃくちゃな仕事量。そして安い給料。表向きは優良企業なのに、不況にあえぐ社員を・奴隷のようにこき使う、黒～い会社。それがブラック会社！

この映画は、元ニートの主人公・マ男のやっと受かった会社が想像を絶するブラック会社だったことから物語がはじまります。「定時？　そんなの都市伝説だよ！」と豪語する上司をはじめ、同僚たちは超クセ者ぞろい。あまりの過酷な職場に驚きつつも、スキルもキャリアもない元ニートのマ男は後がない状態。ブラック会社だと知りつつも、が——。

実はこの映画は、ネットの書き込みから生まれた実話にもとづく物語。「ある、ある！　こういうこと！」「いるよねー、こういうヤツ」と共感できるポイントが必ずあるはず。今までキュートな役が多かった小池徹平が、等身大のサラリーマン役に初挑戦。その気合いの入ったシリアスな演技に、思わず引き込まれます。「仕事がつらくてもう辞めたい」そう思う人がいたら、辞める前にぜひ観てほしい。「自分は何のため、誰のために働いているのか？」という問いかけが胸にささって……。映画のラスト、マ男の選んだ道に、きっと勇気をもらえるはずです！

★BOOK

Pick Up!

『シュガー アンド スパイス』
野中柊著／角川書店



悲しみや痛みをあたたかく緩和してくれる恋とお菓子はどこか似ている——。小さな洋菓子店を舞台に、パティシエ修業中の21才の主人公・晴香が恋心をいだく天才パティシエ・柳原。スイーツとからめた恋物語をドラマチックにほっこり描いた1冊です。冬に向けて恋愛力を高めたい人におすすめ♥

『製鉄天使』
桜庭一樹著／東京創元社



鳥取県赤珠村。辺境の地を舞台に、主人公・赤緑豆小豆がレディース(＝製鉄天使)初代総長として暴れだす。製鉄会社の長女として生まれ、鉄を自在に操る能力を持つ彼女が、その力を振りかざして中国にまで名をとどろかせる。そんなあ然とするストーリーも、桜庭マジックで傑作に変身。

『握りしめた欠片』
沢木冬吾著／角川書店



ハードボイルド好きをとりこにし続ける著者の最新作がこちら！　7年前、失踪した姉・美花を探し続ける家族。閉塞的な村での大人たちのキナ臭いやりとり。突然の殺人事件……。先の見えない展開がスピード感たっぷりに続きます。真実を知った少年の決意が、感動を呼ぶラストに期待して。

『anna tsuchiya 5YEARS』
土屋アンナ著／祥伝社



女優、歌手、モデルに加えて来年には2児の母。何通りもの顔を持つスーパーウーマン"土屋アンナ"の秘密がこれを読めばわかります！　洋服、音楽、恋愛、子育てなどを赤裸々に語った1冊。息子・スカイ君との2ショットも掲載し、撮りおろし写真も満載。彼女、やっぱりタダ者じゃありません！

『ジョギングBEAUTY』
S Cawaii!!特別編集／主婦の友社



きれいにやせたいなら走り始めよう！　空前のジョギングブームの中 ゆっくり楽しく走ることでキレイをめざす"スロージョギング"を提唱した本書。素朴な疑問から、道端ジェシカをはじめとしたモデルのジョギングライフ、効果的な食事まで"美ジョガー"になれる情報が盛りだくさん。

『食べもののかたちの秘密!?　ドーナツの穴』
真下弘孝著／大空出版



ドーナツ、なると巻き、クリームパン。なんでこの形に作られてると思いますか？　本書は食べ物の形の理由に迫った雑学本。意図して作られた形だったり、気まぐれでできたものだったり……。物知りになれる食品トリビアを88点収録。この謎を知ると、必ず誰かに自慢したくなるハズ！

Recommend

人生は楽しむためにある！ 生きる醍醐味を放つ一冊

「夢があろうとなかろうと、楽しく生きてる奴が最強——」。全力で生きること、自由に生きること、人を愛すること、自分を信じること。当たり前と思えることも、毎日の忙しさに追われると心にとめておくのが難しい。そんな生きることを楽しむための言葉と写真を収録した格言集。

著者の高橋歩は、20才で飲食店を開店後、出版社設立→妻と世界一周→沖縄に自給自足ビレッジを主宰。そして現在も家族4人でキャンピングカーで世界一周中という、人生という旅を楽しむ達人。「愛されたいと願うばかりで、愛することを忘れていないか？」「遊ばざる者、働くべからず！」「たった一度の有限な人生だ。やりたくないこと、やってる暇はない」。自由な生きざまを示す言葉が直球で胸にささり、ハッと気づいたり、胸が高鳴ったり、涙がこぼれたり……。1冊でいろいろな感情に出会えるはず。言葉のイメージを倍増させてくれるキャッチーな写真も見逃せない！　"こんな気持ちになれてよかった"。そんな気づきをくれるこの本を、明日からのエネルギーをくれる"ポジティブ本"として、本棚に追加することをオススメします！



『FREEDOM』
高橋歩著／A-Works

旅人・高橋歩が、自由を求めて突き進む若者に向けてつづった最新エッセイ集。125の言葉と、めくるたびに心打たれる強いメッセージ性を持った写真に、強く刺激されること間違いなし。読者人気も絶大な著者の"生きざま"を垣間見ることができます！


ココロも満タンに
コスモ石油
ラジオ、パソコン、ポッドキャストで聴ける
コスモ石油のネットプログラム
Cosmo Discovery Earth
コスモディスカバリー
検索
エールフランスで行く「ヨーロッパの旅」プレゼント!
「コスモディスカバリーアース」を
お聴きの上、ご応募ください。
詳しくは、番組ウェブサイトまで。
AIRFRANCE
SKYTEAM

地球の姿が聴こえてくる。

フロリダ半島の南端に広がる「エバーグレーズ国立公園」。
日本の四国の1.5倍もの広さを誇る豊かな湿地帯に、たくさんの生き物が生息しています。
この場所が、アメリカの国立公園として認められたのは1947年のこと。
また1979年には、世界遺産にも登録されました。
ところが、50年代頃からはじまった開発がますます進み、
湿地のおよそ半分が農地や住宅に変わってしまったのです。
その結果、環境は破壊され、たとえばそれまで20万羽いた「シロトキ」は10分の1に減少。
またゴミ焼却の影響で、水銀の汚染も明らかになっています。
この状況を見て、ユネスコは1993年に「危機遺産」に指定。
市民の間でも、豊かな自然を取り戻そうという動きが起きてきたのです。
水路を埋め立てて、農地をもとの湿原に戻そうという壮大な計画。
しかし努力が実り、なんと2007年には、
「危機遺産リスト」からその名前が消えました。
人間の力で環境を取り戻しはじめたアメリカの「エバーグレーズ国立公園」。
小さな努力も無駄にならない、そんな勇気をもらえるのではないでしょうか？



コスモディスカバリーアース 2008年9月第1週 ラジオ番組オンエアー


スフォースからニキビ・毛穴対策のアクポレス誕生!
ACPOLESS
misonoも実感!
脱!ニキビ肌。
レスは本気でニキビ・毛穴を
かしたい人のために生まれた
スキンケアシリーズ。
から生まれた
パワーエキスが肌に
りのうるおいを与え、
るのニキビ・毛穴レス肌に!
アクポレスで
ウチと一緒に
変わろっ☆
misonoのアクポレス体験を紹介!
元気のヒミツ、プライベートな話も公開。
misono 肌 で 検索
すでに
ニキビ
81%
の方が結果に
満足しています。
※当社1ヵ月モニター結果より
※効果には個人差がございます。
お米成分配合の
肌にやさしいスキンケア
ライスフォース
アクポレス
アクポレス スターターキット
気軽に試せる
7日分
医薬部外品
1 オリジナルポーチ
3 毛穴&大人ニキビ対策BOOK
アクネソープ
クレンジングウォーター
クリアローション
オイルコントロールエッセンス
モイストバランスミルク
アクネスポッツクリア
うれしい3つのプレゼント付き!
今だけお試し特別価格!
1,890円(税込)
※アクポレスをご使用になったことのない方、お一人様1セットに限らせていただきます。
申込番号
1366
お申し込みはこちら
フリーダイヤル 0120-703-709
●24時間受付(年中無休)●携帯・PHSからもご注文いただけます。※必ず下記キャンペーン番号をお知らせください。
携帯で簡単アクセス!
jtw@dmgp.jp
○携帯電話で左記のアドレスに空メールをお送りいただくと、折り返しお申込みフォーマットを返信させていただきます。
○対応機種をお持ちの方は、右のQRコードを読み取るだけで簡単アクセス
7784
ご満足いただけなかった場合 ご使用後でも全額返金!
※但し、商品到着後30日以内とさせていただきます。返送料は弊社が負担いたします。
※未成年者は保護者の了承を得てご購入ください。
●お申込みから7日前後で、郵便にてお届けします。
●お支払いは商品同封の振込用紙にて郵便局またはコンビニからお振込ください。
●使用後でも、使用到着後30日以内であれば、返品を承ります。その際の返送料は弊社が負担いたします。
●お客さまの個人情報は、当社および当社のグループ会社の商品・サービスのご案内、当社および当社のグループ会社が認めた会社・団体の商品・サービスなどのご案内で利用させていただく場合がございます。
株式会社アイム 〒761-8788 香川県高松市国分寺町新名694-1
キャンペーン番号
7784
有効期限
2010年2月28日(日)まで

mina × information
January, 2010
#01



花のパワーでうるおい弾む肌へ

ファンケルから、この冬だけの保湿＆エイジングケアキット「スペシャルコンセントレーションキット 2009」(4,900円)が数量限定で登場。花の成分でうるおいを与え、肌ダメージを予防することによって、しっとりなめらかな肌に整えます。モイスチュアー マッサージジェル、ナイトパッククリームの限定商品を含む、厳選されたスキンケア4アイテムをセットイン。取りはずし可能な、花のコサージがついたオリジナル化粧ポーチも♥

問 ファンケル
0120・35・2222

ZOZOTOWNでショップクルーズを楽しんで♪



135ショップ950以上のブランドを扱うショッピングサイト「ZOZOTOWN」に新店舗「Edition(エディション)」がオープン。ウエアはもちろん、アクセサリー・バッグ・シューズなど、世界中から買い付けた商品がそろう注目のセレクトショップです。2010年3月31日まで全国どこでも全商品送料無料！

http://zozo.jp/shop/edition
問 ゾゾタウン



ラコステのクリスマス日本限定スペシャルポロ

ポロシャツを初めて世に出したブランドとして愛され続けている、フランスのプレミアムファッションブランド「ラコステ」。この時期だけしか手に入らない「ラコステ プラチナポロ」(13,650円)が登場！ 世界初、プラチナカラーのワニエンブレムがレアな1枚です。スペシャルパッケージつきなので、彼や家族へのクリスマスギフトにも最適♪

www.lacoste.co.jp
問 ラコステ
☎ 03・6894・0318

人気サロン×TGC(東京ガールズコレクション)が夢のコラボレーション



9月に国立代々木体育館で開催された、ヘアショー「表参道コレクション」。表参道を拠点とするanti、ZACC、BEAUTRIUM、MINX、etc.……、計17の人気サロンと東京ガールズコレクションのコラボが実現。最新ファッション＆ヘアスタイルで登場したモデルに、会場は大盛況でした。今後の活動にも注目です！

http://www.omotesandocollections.com
問 表参道コレクション実行委員会 ☎ 03・5469・1570



モバイルでSM2の最新情報をチェックしよう

ナチュラルでぬくもりのあるアイテムがそろう「SM2」。12月よりモバイル版オンラインショップをスタート！ 人気のアイテムが携帯からも購入できます。また、携帯サイト「SM2 モバイル」ではメルマガ会員を募集中(会費無料)。入荷のお知らせやイベント告知など最新情報がいち早くあなたのもとに。今すぐアクセス！(http://keitai.ad/can/sm2/)

http://www.canshop.jp
問 SM2(キャンお客様相談室)
0120・112・961

PRESENT 2名



イバれる復刻版スニーカー大ヒットモデルをプレゼント♥

80年代の日本で爆発的なヒットを記録した、アメリカのスポーツシューズブランド「Kaepa U・S・A」。その復刻版「Kaepa75ライン」がセレクトショップに登場。ツイントライアングル(ダブル三角マーク)のカラーバリエを増やし、ファッション感度もUP！ 今回はこのスニーカーを2名にプレゼント。※サイズは24cm。カラーはおまかせ。あて先は、〒101-8911 東京都千代田区神田駿河台2-9 主婦の友社 mina編集部「Kaepa」係。

http://www.Kaepa.jp/
問 伊藤忠ファッションシステム
☎ 06・6241・4003

ロマンチックな夜をお届け！



世界中で愛され続けている『星の王子さま』とその作者サン=テグジュペリを紹介する星の王子さまミュージアム。2010年1月11日(月・祝)までの期間、ローズカラーのはなやかなクリスマスイルミネーションで彩られます。また、その翌日から2月28日(日)までのバレンタインバージョンにも注目♪

http://www.tbs.co.jp/l-prince/ ☎ 0460・86・3700
問 星の王子さまミュージアム 箱根 サン=テグジュペリ



カロリーメイトにメープル味が仲間入り♪

五大栄養素が手軽においしくとれるバランス栄養食「カロリーメイト」ブロックに新フレーバー・メープル味が登場。メープルシュガーにオレンジピールを加えた絶妙な風味に隠し味のしょうゆをプラスすることで味に深みを出しました。1本100kcalとヘルシーなのもウレシイ。小腹がすいたときや忙しい日の朝食としても大活躍。価格／210円(4本入り)

http://www.otsuka.co.jp/cmt/
問 大塚製薬 お客様相談室
0120・550708



クロエの香りでイベントシーンをはなやかに演出

パウダリーローズの香りが印象的なクロエ オードパルファム。75㎖のボトルにクリームコレクションのミニチュアボトルが2種類セットになった、限定ギフトボックス「クリーム コレクションセット」(13,650円)が11月下旬より限定発売されます。甘いアクセントが重なり合う洗練された香りにうっとり。お姫さま気分を24時間思う存分堪能して！

問 コティ・プレステージ・ジャパン
☎ 03・5413・1062

◎プレゼント応募方法◎希望者は、ハガキに〒、住所、氏名、年令、電話番号を明記して、それぞれのあて先に応募してください。締め切りは、12月17日当日消印有効です。発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。
このページや、この雑誌(付録を含む)の他のページに掲載されているプレゼントや資料請求で、主婦の友社があて先となっている場合、応募された方の氏名・住所などの個人情報がその商品の企業、扱い広告会社、発送委託会社等に渡ることになります。個人情報の取り扱いについては厳重に管理いたしますが、あらかじめご了承ください。また、上記の個人情報は、許諾いただいている使用目的以外で使用することはありません。





冬でもあったか！大活躍！

レイヤードスタイルにもぴったり！

5色展開

各色（税込）¥1,580

今だけ！1枚から送料無料

この広告からのご注文に限り
まとめ買いがおトクです！
2枚で5%off 3枚～10%off

…他にも冬のプチプラアイテム発売中！ 携帯サイトへ今すぐアクセス！

カタログ番号 09777

…し込みはこちら！

…電話 受付時間／9時～21時・年中無休（携帯電話からも通話料無料）
…カタログ番号・商品番号・サイズ番号をお伝えください。

0120-852-700

…カメラ付き携帯
…QRコードを読みとるだけで、簡単にサイトにアクセスできます。

…け

…後、3～5日でお届けします。全国送料無料。
…期限2009年12月31日（木）まで

お支払い

商品お届け後の後払いとなります。

1 振込一括払い
商品に同封してお届けする振込票で商品到着後14日以内にお振込みください。
コンビニエンスストアと郵便局がご利用いただけます。

2 クレジットカード支払い
詳しくは、インターネット（ご利用ガイド）をご覧ください。

3 代金引換
商品お届け時に代金をお支払いできます。手数料300円（税込）

返品・交換

ご満足いただけない商品をお届けした場合、商品到着後10日以内であれば、無料で商品の引き取りに伺います。ご返送方法、無料返品引き取りサービスについては、商品に同封してお届けする納品請求書をご確認ください。

■サイズ番号表

サイズ	サイズ番号	身丈	バスト
S	21	57	78
M	22	58	84
L	23	60	90
LL	24	62	96

■商品詳細
●素材/ベア天竺・ストレッチ（アクリル70%・レーヨン27%・ポリウレタン3%）●両袖飾りボタン●オフホワイトは淡色の為、ベージュ系下着の着用をおすすめします。（手洗いOK）

お客様の個人情報について
当社ではお客様の個人情報・当社との取引状況等の情報を、当社及び当社グループ会社の通信販売や店舗販売で使用するほか、お客様により豊かな生活提案を行うため、当社及び当社グループ会社の他の営業のご案内、ならびに当社及び当社グループ会社が認めた会社・団体の「商品」・「サービス」などの案内で使用する場合がございます。予めご了承ください。

株式会社 イマージュ
〒650-8588 神戸市中央区東川崎町1-3-3
（神戸ハーバーランドセンタービル7F）

mina × information
January, 2010
#02

rivet and surge 冬のノベルティフェア開催



おしゃれガールズたちから人気を集める「rivet and surge（リベット・アンド・サージ）」。ウェブショップでは、10,000円以上お買い上げの方に冬の必需品・チェック柄ストールをもれなくプレゼント♥ 大判タイプなので、アレンジ自在です。なくなり次第終了なので、お早めに！

http://www.rivetandsurge.jp
問 リベット・アンド・サージ ☎03・5413・6094

ガレットを気軽に食べられるレストラン



http://www.many.co.jp/galettoria
問 ガレットリア
☎03・3467・7057

渋谷エリアにある「ガレットリア」は、ノスタルジックな雰囲気の一軒家が目印！看板メニューでもあるガレットは、フランス・ブルターニュ地方の郷土料理。他にも、世界各国の食材や食文化をとり入れた総菜や、国産小麦を使用したデザートクレープなどバラエティの豊富さも人気です。住所：東京都渋谷区松濤1-26-1／火曜定休

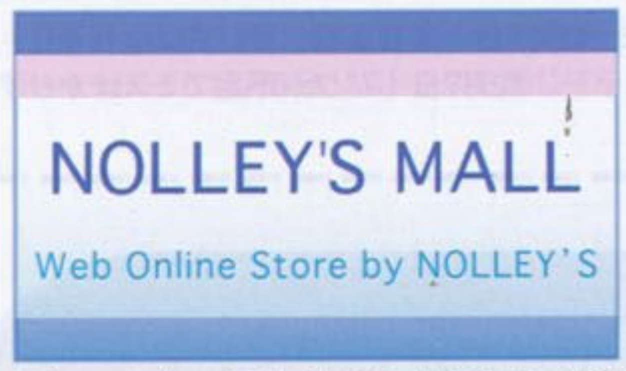
いつでもどこでもショッピングが楽しめちゃう！



http://aubg.jp
問 auお客様センター

「au one Brand Garden」は、約90の人気ブランドのアイテムをケータイ＆PCから買えるファッションサイト。ここでしか手に入らないKIRALYのオリジナルコインケース、titty＆Co.のau限定カラーのコートなど、注目アイテムが盛りだくさんです。また、トレンド商品の紹介などもアップされているので、ぜひお買い物の参考にして♪

ノーリーズの最新情報をいち早くゲット！



大人カジュアルなアイテムがそろう人気ブランド「ノーリーズ」の公式通販サイトがついにオープン。メンズ・レディス全ブランドの商品がPC・携帯から購入可能になりました。毎週更新されていく入荷情報では、欲しいアイテムの新作を一気にチェックできるから、ウレシイ！

http://nolleys-mall.jp(PC) http://nolleys-mall.jp/m/(携帯)
問 ノーリーズ ☎03・3564・2051
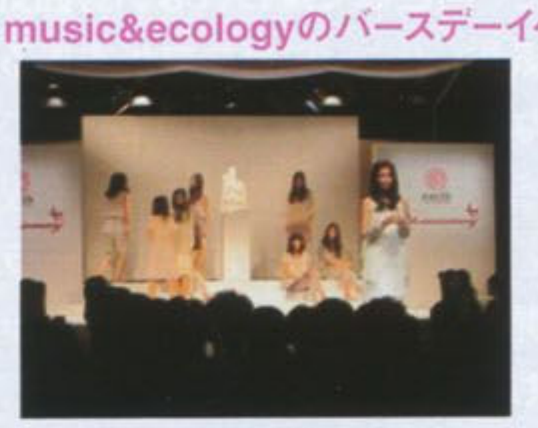


初の路面店がPARK EASTに11.28オープン！

トレンド×可愛らしいアイテムの宝庫「abc une face」。11月28日(土)、待望の初路面店が大阪・心斎橋に誕生(住所：大阪市中央区心斎橋2-1-19)。これから本格的に出番が増えるアウター類、冬のおしゃれを盛り上げてくれるあったか小物が充実。新たなお買い物スポットとして人気を博すこと、間違いナシ！です。また、このオープンを記念し、さまざまなイベントを開催します。詳しくは下記HPでチェック。

http://abcuneface.jp/
問 ヤングファッション研究所
☎03・3408・2771

earth music&ecologyのバースデーイベント



9月にラフォーレミュージアムにて開催された、earth music&ecology10周年アニバーサリーイベント。秋の新作ファッションショー、ヘアアレンジショー、お笑いライブやモデルトークなど、盛りだくさんの内容に、客席は大盛況でした。当日の模様は下記HPで♪

http://www.earth1999.jp/event/
問 クロスカンパニー ☎03・5770・5556

渋谷「cocoti」で映画を見るとステキなサービスが♥



http://www.cocoti.net
問 cocoti管理事務所
☎03・5774・0124

ファッション、インテリアをはじめ、こだわりショップが集まるビル、渋谷「cocoti」。7-8Fの「ヒューマントラストシネマ渋谷」で映画を鑑賞すると同ビル内のショップでさまざまなサービスが受けられるチャンス！ 当日の半券を対象店舗へ持っていって。JR渋谷駅から明治通りを原宿方向に徒歩4分。長いエスカレーターが目印です。

選べる101種類！オリジナルバッテリーカバープレゼント



スタイリッシュな機種デザインから中のコンテンツまでディズニー一色の携帯電話。2010年1月11日(月・祝)までにディズニー・モバイル・DM004SHの新規契約で、好きなキャラクターシルエットとあなたのネームを入れた、自分だけのオリジナルバッテリーカバーがもらえる♪ 詳しくは左記HPまたはディズニー・モバイル取り扱い店まで。

http://dimb.jp/bcc/
問 ディズニー・モバイル

動物園＆遊園地の最強レジャーランド



動物園と遊園地が一度に楽しめる「東武動物公園」。デートスポットとしても人気を集めるこの施設に注目！ 中でも動物園エリアの新・ホワイトタイガー舎は必見。じゃれあう2頭に癒されます♥ 神聖な動物とされるホワイトタイガーには、見た者をシアワセにするという伝説も。

問 東武動物公園
☎0480・93・1200

都心でアイススケートを楽しもう♪



オールシーズン営業している、屋内スケート場「シチズンアイススケートリンク」。アイスホッケーの公式試合が行える本格派リンク。1日滑って1,300円。デートスポットとしてもオススメ！ 住所：東京都新宿区高田馬場4-29-27
営12：00～19：45／10：00～18：30(日・祝) 無休

問 シチズン アイススケートリンク
☎03・3371・0910



牡牛座
TAURUS
4/21~5/21生
ラッキーカラー
モスグリーン

さ"が最強の恋のクスリ
★★
とがあっても行動に移せず悶々としがち。ただ、対人たのためにひと肌脱いでくれる人が集まりそう。生真面に軽く依存してみて。美容は新しいことへの挑戦は危古来の美容法が◎。金運は堅実になるほどツキUP！
♥♥
になりがち。出会いがあっても受け身になりすぎて、次れません。自分の感情に素直に動いてみて。反対に、性の誘惑に乗ると後悔しそう。お気に入りのショップがポット。カップルはアットホームな関係を心がけて。
デー　12月1日　美容運◎。キレイになれる日
キーデー　12月7日　パワー不足でミスばかりする



牡羊座
ARIES
3/21~4/20生
ラッキーカラー
赤

「モテ」「出会い」、そろってマス！
総体運 ★★★★★
上昇運。パワフルなペースで行動できるとき。将来の目標も見えてきそう。年末のイベントに向かってリーダー的な活躍をする暗示も。ダイエットは野菜中心の食生活でキレイになれます。ただ金運は徐々に低下。無意識にムダな出費をしているので注意して。

恋愛運 ♥♥♥♥
自分の知らないところでモテていそう。もう一度、身近な異性を見直してみて。新しい出会いは、はなやかなイベントやパーティーが狙い目。グループ行動にも運命の出会いが。赤いスパンコールの小物がラッキーアイテム。カップルは乗り物デートが◎。

ラッキーデー　11月28日　アイデアや勘が冴える日
アンラッキーデー　12月5日　噂話に振り回され損をする

Birthday Message
★11·20～12·17生まれの人へ★



この半年をタロットカードで占うと…
下段右から「魔術師」の正位置は賢さやタイミング、「女帝」の正位置は豊かな感性、「死刑者」の逆位置は環境にしばられること、「力」の正位置はミスを恐れない強さを暗示。上段の最終カードは「悪魔」の正位置。健康状態の悪化を警告しています。

を過ごすためのヒント
COPE
12·17
期をHAPPYに過ごす、
通のラッキーカラー＝ブルー

◎イラスト／岩崎あゆみ、chao



双子座
GEMINI
5/22~6/21生
ラッキーカラー
黄色

人の誘いは断るべからず！
総体運 ★★★
急な行動を慎めば有意義な世界を広げられるとき。聞き上手と念入りなリサーチが開運のカギ。将来、力になってくれる人も現れそう。金運は、交際費をケチらないこと。健康運は無謀なダイエットで体を壊しそう。一度健康を害すると長びくので要注意！

恋愛運 ♥♥♥
自分から率先して動くより、人の誘いに乗ることで運が開けるとき。ビビッとくる人に出会えそう。年上なのに母性本能をくすぐられるタイプにも縁アリ♪　意中の彼には早めのプレゼント作戦が効果的。カップルは小さなケンカが別れを招く恐れが。

ラッキーデー　12月12日　何人もの異性にアプローチされる
アンラッキーデー　11月27日　同性の妬みで恋を邪魔される

鋭い感覚を持つ天才肌！
自然なリズムを大切にして

この生まれの人は**自分が置かれた環境を熟知する能力に長けているの。**何をしたら認められるか、何を求められているかを天才的に嗅ぎ分け、成功していくわ。そのわりに、したたかさを裏返すようなドジや無邪気さを持っているので、**何となく嫌われない雰囲気を作れるトクな気質。**ただ、**ワガママがすぎると最後は誰もいなくなるので気をつけて。**この半年の運勢はいろんなことに首を突っ込み、収拾がつかなくなる気配が。また、**前半はオーラが輝き才能が花開くのに強欲になりすぎてチャンスを逃す恐れも。**自然にマイペースに行動してみて。



乙女座
VIRGO
8/23~9/23生
ラッキーカラー
グリーン

め"で逆にお目立ち!?
★★
物ごとがスムーズに回らないとき。対人面もイライラさせばかり集まりそう。健康はホルモンバランスを崩す恐れ。前にホットドリンクを飲むと◎。金運は臨時収入などラプライズの予感。おしゃれはアーガイル模様がオススメ。
♥♥♥
◎。合コンなど、人が集まる場所でも控えめでいると人れそう。ただ、Hは自分本位な相手に振り回される恐れといえる強さが必要です。新しい出会いは、ライブや音りそう。カップルは芸術的なスポットが幸運のカギ。
デー　11月20日　願いごとが叶う日
キーデー　12月16日　イヤなことを押しつけられる



獅子座
LEO
7/23~8/22生
ラッキーカラー
ゴールド

直感アプローチがLOVEのカギ
総体運 ★★★
頑張っただけの成果が得られるとき。対人面は、姉御肌タイプのあなたを慕う人が集まります。ただ、目立つ分敵も多く現れる恐れが。自慢話や気ままな発言は×。金運は使うほどうるおいそう。買い物運も上々。ダイエット運は"辛い食べ物"にツキあり。

恋愛運 ♥♥♥♥
フェロモンがUP！　異性をトリコにできる魅力があふれるとき。意中の彼には駆け引きなしの無防備なアプローチが効果的！　ただ、ぼんやりと受け身でいると流れが停滞するかも。出会いの場には自分から積極的に参加して。隠れ家的なお店がオススメ。

ラッキーデー　12月7日　金運＆美容運が大吉
アンラッキーデー　11月21日　対人面が波乱。言動に注意



蟹座
CANCER
6/22~7/22生
ラッキーカラー
白

キーワードは「笑顔がステキ」♥
総体運 ★★
イマイチ波に乗れないとき。約束ごとを忘れたり、対人面も信用をなくしそう。部屋の模様替えなど、少し環境を変えるとGOOD。仕事は資格を生かした職種にツキあり。留学など思い切った人生設計を立てるのもオススメ。金運はストレスからくる浪費に注意。

恋愛運 ♥♥♥
習いごとや仕事先が出会いの宝庫！　笑顔のやさしい彼が特に狙い目。また、紹介で知り合う彼とは、最初ピンと来なくてもやがて進展する予感。意中の彼にはタイミングを逃がしがち。11月中にあなたのほうからアプローチすると◎。真っ白なお店が開運スポット。

ラッキーデー　12月5日　グループ交際で恋が進展する
アンラッキーデー　12月17日　体が不調。婦人科系に注意



射手座
SAGITTARIUS

11/23〜12/21生

ラッキーカラー
カーキ

ダメもと、マンネリ……一気に解決！

総体運 ★★★★★

自分の思い通りに物ごとが進むとき。特に金運と対人面は大吉。欲しかった物をプレゼントされたり、チャンスを与えてくれる人も現れます。周囲のアドバイスに素直に従うとさらに運がUP。美容はセレブなスポットにツキあり。お高め美容に挑戦しても◎。

恋愛運 ♥♥♥♥♥

逆転劇。今までうまくいかなった相手に再度アタックしてみては？ ダメもとの告白にツキあり。マンネリで悩んでいた彼にプロポーズされる予感も。また、出会いは居心地のいいアットホームなスポットが狙い目。才能を秘めているイケメンと進展しそう。

ラッキーデー　12月15日　コンテストや試験にツキがある日
アンラッキーデー　11月26日　アクシデントに見舞われる



蠍座
SCORPIO

10/24〜11/22生

ラッキーカラー
黒

何かを"CHANGE"で道が開ける！

総体運 ★★★

人の雑用に追われる、苦手な人と組まされるなど、ストレスをためがち。強引でも自分のやりたいことを優先させて。下旬は芸術的な才能がUP。創作や懸賞応募にチャレンジしてみると思わぬお金につながるかも。ダイエットは有言実行が成功のカギ。

恋愛運 ♥♥

出会いはあっても冷めモードで進展しないとき。自分のタイプを見直したり、遊ぶ場所を変えると好転するかも。復活愛は11月中に告白すると進展しそう。H運は不発。気まぐれな関係はトラブルを招くのでNG。カップルはエンタメスポットでのデートが◎。

ラッキーデー　12月13日　人のやさしさに感謝する日
アンラッキーデー　11月25日　彼と些細なことでケンカに



天秤座
LIBRA

9/24〜10/23

ラッキーカラー
パープル

「射手座＆水瓶座」の友人をキープ！

総体運 ★★★

あれこれ迷う星回り。モタついてチャンスを逃す恐れも。
決断しようとせず、信頼できる人に相談して。健康運は腰の
がいろんな病気を招くので要注意。金運は計画的な買い
きそう。リサイクルショップなどで掘り出しものを発見できます

恋愛運 ♥♥♥

落ちついた雰囲気の人にひかれそう。そんな相手に告白
予感も。また派手な場所よりも、しっとりしたスポットに
があります。ただ、勘が鈍りうっかり運命の相手をスルー
まう恐れも。射手座と水瓶座と行動をともにするとラブ運

ラッキーデー　12月11日　意中の彼へのアプローチが成
アンラッキーデー　12月8日　ストレスを感じてしまう日



ムーン・リーが「星のお告げ」を直球解説

切り捨ててごめんね

星座別
来年の総体運・前半

皆さまこんにちは。ムーン・リーです。もうすぐ年の瀬、というより、来年もすぐそこの大忙しの季節に突入したわね。みなさんの2009年は、夢が叶ったり、ハッピーなことはあったかしら？　なかった人も、イブに賭ける手はまだ残されているわよ！　**今年のクリスマスのラッキースポットは、ユニークな趣向をこらしたところ**。「えっ？　ここ何〜？」と目が点になっちゃうようなアイデア満載のレストランやイベント会場、ライブなどに足を運んでみてね。星がキレイなスポットもオススメよ♪　また、**彼がいるコは奇をてらったものをプレゼントするとGOOD！**　といっても、ドン引きされるようなキモチ悪いものは、もちろんNGだから注意して。

話は変わるけど、**来年、強運といわれる星座は、魚座と牡羊座**。引き立てに恵まれたり、異性にモテたり、くじが当たったり……とハッピーなことが起こりそうね。そんなことを書いておきながら悪いのだけれど、その幸せを約束してくれるはずの木星が逆行してしまうので、**すんなり幸せをつかめない暗示もチラホラ出ているの**。ツイてはいるけれど、なぜかスッキリしないムードに包まれてしまうかもしれないわ。**目標をしっかり抱いて地道に行動してちょうだいね。**

反対に、前回お話しした試練の惑星、**土星が停滞中の天秤座、木星との角度が悪い射手座や双子座などは、要注意の年回りになりそうよ**。でも、去年までキツいトラブルに見舞われていた**双子座**にとっては、来年の災難などはどこ吹く風。基本的には神経質でもろいけど、**幾度もの試練を越え強くなっているから安心していいわ！**　**射手座**は吉凶混合運。今までみたいに、自分のひらめきだけを頼りに動くのは危険よ。**牡羊座やキャラの違うタイプにアドバイスを求めてから動くといいかもしれないわ**。とまあ、今回はこんなところで。書き切れなかった皆さまの来年の運勢も今度ゆっくりお話しさせていただくわね！



山羊座
CAPRICORN

12/22〜1/20生

ラッキーカラー
シルバー

"偶然の出会い"がLOVEチャンス

総体運 ★★★

将来の方向性が見えるとき。お互いを高めあえる友情にも恵まれます。仕事運は自信が成功の秘訣。得意分野を見極めて。金運は予想以上の出費に要注意。一度、使い道を見直してみて。健康運は喉とお肌の乾燥が病気の引き金に。「白い食べ物」が改善のカギ。

恋愛運 ♥♥♥

メガネが似合うなど、チャームポイントがある人と縁あり。偶然行った場所やクラス会にステキな出会いがありそう。ただ、グループ交際はNG。不本意な相手と関係を持ってしまう暗示が。お酒の席も要注意！　カップルは思い出のスポットに足を運ぶと◎。

ラッキーデー　12月14日　諦めていたことが再度回り出す日
アンラッキーデー　11月29日　彼への告白が裏目に出る

ムーン・リーのハッピ

HORO

11・20

ムーン・リー

「怖いほど当たる!」と評判の西洋占星術師。iPhone、iPod touchのアプリケーション「サターン・リターン占い」に続いて、最新作「ムーン・リーの2009年下半期 運命と開運の香り」を無料でリリース中。『2009年占い』または『開運』で検索してくださいね！



魚座
PISCES

2/20〜3/20生

ラッキーカラー
オレンジ

「早め早め」がキーワード♥

総体運 ★★★

前半後半で運がガラリと変わるとき。どんなに調子がよくても油断大敵。再確認はぬかりなく。特に、金運は最初に飛ばすと後悔するハメに。対人面は愛される星回り。あなた自身も人のために動くとうれしい見返りがあります。ハートの待ち受け画面が◎。

恋愛運 ♥

下旬から荒れ模様。イブまでに新しい出会いを求める人は、早めの行動を心がけて。流行りのイベントや少人数のコンパが狙い目。また、ファーのついた服でモテ度UP！　意中の彼には第三者の援護が成功のカギ。カップルはペアアクセや帽子がオススメ。

ラッキーデー　11月26日　本命の彼と出会える日
アンラッキーデー　12月4日　健康運が凶。かかとのけがに注意



水瓶座
AQUARIUS

1/21〜2/19

ラッキーカラー
ボルドー

モテるからこそ、"選び"が大切★

総体運 ★★★★

勘が冴えるとき。特に仕事は、ひらめきを生かしてチャンス
めそう。新しいことにも積極的にチャレンジを。対人面は
乗ってあげるなど、やさしさで人気者に。健康運は感染系
意。ダイエットで免疫力を下げないこと。金運はガマ口財

恋愛運 ♥♥♥♥

モテ期。同時に2人の異性に告白されそう。ただ、この時
会いは重要。フワフワ流さず慎重に本命探しを。意中の
通の話題やおしゃれ話で盛り上がりそう。相手も好感を
るので積極的に攻めてOK。カップルはエキゾチックな場所

ラッキーデー　11月25日　イメチェンとレジャー運にツ
アンラッキーデー　12月1日　安物を買って失敗する

hown a secret to be able to be beautiful by all women
iet/Bust/Cosme/Skincare/Nail/Extension/Contact Lens/Others

I♥WOmarket by 武智志穂

武智志穂　カメラマン：有馬里沙　メイク：古橋加奈子　ヘア：中野渡歩　デザイン：竹居純代　プロデュース：宮先祐子　協力：アソビシステム



WO♥market発！Beauty News!

」アイテム1000点突破！みんなも使っている
のアイテムで今よりワンランク上のオンナになる！

ればぱっちり二重目が1.8倍※に！ れはまさに別人顔！



一度使ったら手放せない！モニターリピ率驚異の98.9%目元で悩むのはコレで終わり！☆メスを入れずにパッチリ二重形成並の美ライン！業界騒然！塗るだけでいいなんて♪さらにデカ目をそのまま形状記憶してくれるから塗り続けていれば本当の二重になれちゃうなんてナゼこんな事が可能？答えはサイト内で公開中！

井和希さん(29歳)
までずっとアイ○チで偽ってたから皮がガサガサ。友達に勧められてこれをった3日後には二重のラインが☆これら自信を持ってスッピンになれます♪

セレブライトアイズ
Wo market価格
3,129円

痩せすぎは自己責任でお願いします！ コレ貴方の人生変えちゃうかも!?



女優・雑誌モデル・グラビアアイドルが実名で告白！今までダイエットで痩せた事がないモニター１００名を募集！最終テストにおいてもモニター大多数の方に明らかな体重減が確認！だってコレ過食症患者向け商品だから☆主成分のサラシアのパワーをあなたの体で実感してください。

スリムドック
定価31,290円↓
Wo market価格
3,129円

http://wo-market.jp?mina=wo

ドメイン受信「wo-market.jp」を確認の上、ご注文下さい

株式会社エアウェイブ WO market事務局
〒160-0023東京都新宿区西新宿7-7-28第2山本ビル5F
☎03-5337-7093
e-mail:inquiry@wo-market.jp
営業時間：平日11：00～18：00（土日祝は休業）

◆お支払方法は代金引換（現金or各種カード）※代引手数料420円～がかかります。◆商品のお届けはご注文より2日～10日程度になります。◆商品開封後のお客様都合（イメージ相互等）での返品・交換は不可になります。◆未開封に限り商品到着1週間以内でのキャンセルのみ可能。送料等に付きましてはお客様負担になります。◆商品不備での返品・交換は弊社にて負担させて頂きます。◆未成年の方は保護者承認の上ご購入下さい。◆各商品成果には個人差（体質等）がございますのでご了承下さい。またモデルの感想は個人差があり、成果を保証するものではありません。◆カラコン装着後に目の痛みや異物感を感じたら自分で判断せず最寄りの眼科医にご相談下さい。◆コンタクトレンズ販売については当社は高度管理医療器機販売許可の元に販売。許可番号（第4501040800016号）◆個人情報保護に基づき許可なく第三者への提供はございません。※印のデータは当社調べに基づくものです。

WOmarket価格の期限は2009年12月末日までです

はいて寝るだけ！！の 下半身整形級スパッツ誕生☆

売れています！ご注文が止まりません！メデ話題の、あの睡眠時専用下半身スパッツ！体皆様が続々と脚痩せを証明されています♪ゲ代わる新技術全圧型遠赤外線テクノロジーを下半身の脂肪が反応し急激にスリムに！しかのはき心地☆このスパッツなら結果が出るかも！



ナイトスレンダ
定価10,290円→ Wo market価格
3,129円

まるで皮膚が生まれ変わったみたい！ 95%※以上がハマった愛されコスメ☆

だまされたつもりで試してみたら…！なんと95%が好実感※☆1回使っただけでわかる！即攻！すごいと大反響♪話題沸騰≪美容ゲル≫これは一生頼れるクリームです。頬の毛穴・背中のブツブツ・角質等、全身の皮膚劣化を救う救世クリーム現る！全身スベスベになっちゃって！



CHUELチュエル
定価9,800円→ Wo market価格
2,919円

超速３分ケア！？ 秘密のデリケートゾーン石鹸

100倍愛されると東京でクチコミ大爆発☆芸能人・モデルもこっそり愛用中！？真っ黒ﾁｸﾋﾞも余裕のピンク色☆本気で凄いからｸﾁｺﾐで広がってます！驚異のﾘﾋﾟ率94%！？当サイト内ランキング連続1位！▼更に人気の秘密は▼この石鹸で全身を洗う事で『全身⇒美白・ツルツル美肌』で全身超美人に☆※余計な事ですが、貴方は本当に大丈夫ですか？もしも…少しでも不安があるなら使ってみて下さい。



東京ラブソープ
定価2,960円↓
Wo market価格
1,554円

眠ってる間に ニキビ対策できちゃう



☆睡眠時専用☆ニキビ対策で話題に！１００％天然植物由来成分だから『医薬部外品』あのカリスマ美容家・有名モデル・女優さん達が密かに続々と買占め殺到中☆長らく入荷まちだったあの幻のコスメ☆苦しみ続けたニキビの不安から貴方を救う！疑う前にまず試してください！

ブライダルレッドドロップ
定価22,890円→Wo market価格
4,179円

月のWOmarketからのオススメはコレ♪ この美脚ジェルは…今までと何か違う！

が美脚になりたいコの間でウワサのジェル！ジワーっくなりジワジワ浸透していくのが実感出来る！この感みつきです♪『コンプレックスだった脚が、自慢の（画像参照）☆しかも１日たったの約130円だから楽に試せますね！

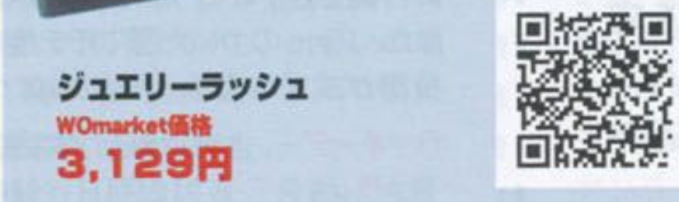


ナスラボ
600円↓
ket価格
90円



人気モデル「道端アンジェリカ」の まつ毛が…？あれっ？何か変化が！

人気モデル「道端アンジェリカ」も、はまっている！？安心・安全の医薬部外品！まつ毛育毛剤☆その他多数のモデル（サイト内参照）の方達が、はまってます！またこんな方にもオススメ（まつ毛が短くて自信が持てない、まつ毛パーマに通ってる、１つでも当てはまる方は是非お試しあれ♪



ジュエリーラッシュ
WOmarket価格
3,129円

大人気プリンセスカラーから『度あり』登場！ 1年間も使えて3,150円！ってかなり安い！

※カラコンをご使用になる場合は必ず眼科医の指導を受けてください。



プリンセスカラーオプティカル
Wo market価格
（度あり）**一枚価格3,150円**

HAPPY NEW YEAR
カウントダウン
特別企画!

2010年、minaガールはこう変わる

Part 1 田中美保、比留川游、平野由実、住谷念美、中別府葵、吉倉あおい、弥香、知華
minaモデル"2010年の決意

大人気minaモデルが全員集合！「2010年はどんな年にしたい?」「目標は?」「やりたいことは?」。気になる来年の決意を全員が熱く語ります!

Part 2 ちょっとのアレンジで見違える!
私を変える!"冬着こなしリセット"10大ルール

1. 黒を女のコらしく着る 2. 小物でプチ冒険♪ 3. "きちんとアイテム" をとり入れてみる!! 4. ワンピは重ね上手で差をつける!
5.「いつも感」払拭! "パーカマスター"になる! 6. デニムは足元合わせに凝ってみる! などなど、リセット術満載でお届けします!

Part 3 BEFORE→AFTERで大納得♪ 顔が変わった!
別人級! メイクの底力見せます

毎日メイクしているけど、実はそれが間違っていたとしたら……? みんなが陥りがちな勘違いメイクをminaでおなじみの美容のプロたちに正しくレクチャーしてもらいます!

STOP! 真冬の重ね着どうすれば着やせ?
THE着ぶくれ

cover girl スペシャル 玲奈の"本当のおしゃれってこういうこと!"

おしゃれの分かれ道! いつも服レベルUP計画
「足元&首元」レッスン帖

優秀コスメ&効くスキンケアetc.
'09美容ニュース総決算

どこよりも早い! 人気ブランドの福袋の中身!

冬のハマリものを最速リポート
梨花のおしゃれスピリッツ

2号連続スペシャル企画
恒例!
真冬の47都市スナップ 前半戦 札幌～東京編

お待ちかねの超人気企画。なんと今年は2号連続でお届けします。
冬おしゃれは北国に学べ！ということで、札幌からスタート!
東日本のおしゃれガール、最新スタイルを完全報告します。

mina恒例オリジナル企画
真冬の1枚で10通り着回し

大感謝なクリスマスプレゼント♡
人気コスメブランドの新作100名プレゼント

毎号、大好評のプレゼント企画♡ 今回はみんなからの熱～い要望にお応えし、人気コスメブランドからキレイになれるコスメセットをプレゼントしちゃいます♪

こまか～い質問にもALLアンサー
答えます!"ヘアの素朴な疑問

ニッチェは? やせモニは? ハヤシは? ついに結果報告がやってきた
本気の100日間ダイエッ 最終

2010年あなたをもっとよくする!
HAPPYお告げ占い

仕事にも恋愛にも欠かせない! 得するコミュニケーション術

真っ黒スタイルに飽きた人たちへ贈ります!
いつも黒×きれい色エトセト

(オシャレで可愛い憧れツインズ★) AyaAmiノー

モバイルminaでもCheck!

好評連載中
- 女のコの女神(ミューズ)たち▸松雪泰子さん
- mina Culture Room
- real faces
- 人生道場▸森本千絵さん
- コウケンテツのつかってみよう! 調味料でおいしいごはん
- キレイ発見! minaクリニック ▸片づけられない症候群が急増! ミラクル☆㊮⇒㊮部屋になる5つのプロセ
- minaメイツのおしゃれのウワサ調査隊♪
- 大人可愛い♥おしゃれROOM探訪
- 知華の日々是々▸旅行～海外編～

next mina
カバーガールは 竹下玲奈さん
2010年2月号 (12月18日発売)
毎月20日発売
●地域によって発売日は異なります。
●内容は一部変更になる場合があります。

大人♥可愛い おしゃれRoom探訪

人気ショップが建ち並ぶ、恵比寿〜代官山間にそびえるおしゃれマンションの9階。日当たり＆見晴らしバッチリのリッチなお部屋をご紹介。おしゃれタウンの中心でありながら、キャンドルと緑に囲まれた空間は、癒しのムード満点です。

◎撮影／菊竹規(取材分)、原口二朗(静物)
◎取材・文／弓削桃代

Room 08

グリーン&キャンドルでリラックス
ナチュラル系なごみRoom

〉〉〉米山春菜さん（フリーター・24才）



おだやかな日当たりとやわらかな照明でリラックス空間の完成

キャンドルやお香など香り系のグッズが大好き、という米山さん。お部屋には、大小さまざまなキャンドルが、リラックスアイテムとしてだけではなく、インテリアとして置かれていました。火を灯すことで、徐々に形が変化していくキャンドルが味のある雰囲気に。癒しのある空間づくりのもうひとつのテクニックは、植物を上手にとり入れること。観葉植物を窓ぎわに置いたり、水さしには季節に合う植物を生けることで、気分もリフレッシュ。窓から差し込む日光と、シャドウが美しい照明の光が安らぎ感を倍増させます。



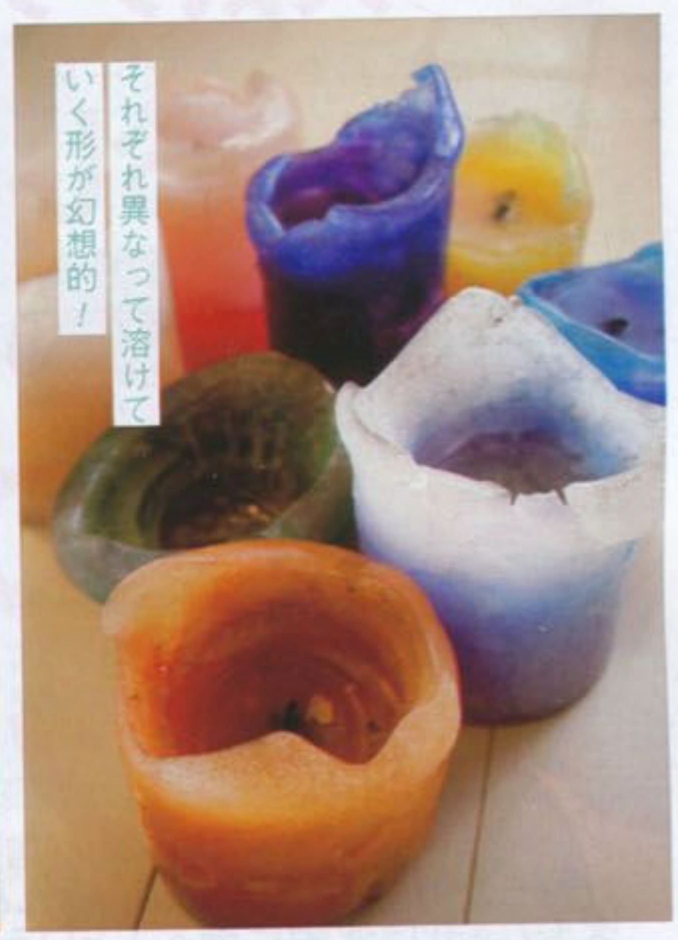
BIGなフォトフレームを無造作に



PC周辺の無機質なイメージを自分らしくアレンジ



グリーン×アジアン風ランプがさりげにマッチ



それぞれ異なって溶けていく形が幻想的！

〈右〉キャンドルは、大好きな「Candle JUNE」のもの。美しいマーブリングに魅了され、現在の所有数は10個以上。大きいサイズのものが多いので、まとめて床にじか置き。〈中上〉キャンドルの他、フォトグラファー・市橋織江さんの写真集、スピーカーにINしたiPodをディスプレイ。〈中下〉ランプはシェードを取って利用。グリーンと合わせると雰囲気ばっちり。〈左〉誕生日にもらったフォトフレーム。床にさりげなく置くだけでアクセントに。

Room Data

●東京都●JR山手線恵比寿駅より徒歩5分●5.5畳：4LDKの実家の一部屋●築5年●居住歴：5年●ベランダに面して大きな窓があるので5.5畳でも開放感◎。

今月のPick upインテリア

〈〈〈 キャンドル 〉〉〉

見た目にも可愛らしいものが多いキャンドル。小さいものは棚やテーブルまわりに、大きいサイズは床に置いて、"魅せる"のが鉄則！



ロウソクが溶けていく形のティーライトキャンドル専用ホルダー。キャンドルに火をつければ幻想的な雰囲気に。ティーライトキャンドルつき。CANDLE HOLDER S black 2,500円／Ⓐ



キュートなデザインにファンが多いSWATi。定番のガラスの靴をイメージしたキャンドル。リボンとバラのモチーフが可愛さをさらに引き立てる。SWATi Shoes 各2,205円／Ⓑ



独特の美しい色とサイズの豊富さで人気の高いCandle JUNEのキャンドル。小ぶりなものはパーティーシーズンのギフトに最適。〈右〉Candle JUNE 6,200円、〈左〉同4,000円／Ⓒ

Shop List
●Ⓐ／[illegible]渋谷本店 ☎03・3400・9777
●Ⓑ／SWATi http://www.[illegible]
●Ⓒ／VELDNACS ☎03・3468・5139


PEACH JOHN
THE CATALOGUE
Lingerie is Love-Jewelry
お買い物の際に300円OFF!となる特典ハガキ付「PJ」冬号は、
全国の書店・コンビニ・HMVにて発売中![定価:250円]
無料カタログのご請求はハガキ・電話・FAX・WEBで。
0120-066-107
*カタログに関するお問い合わせもこちらへ。
0120-724-117
*「PJ」MNA 1係、とご記入ください。
http://www.peachjohn.co.jp
新宿三丁目店(路面店)
札幌店 PIVOT/仙台店 エスパル仙台/大宮店 大宮アルシェ/柏店 マルイ柏VAT/千葉店 PERIE/船橋店 ららぽーとTOKYO-BAY南館/上野店 アトレ上野/西銀座店 西銀座デパート/池袋店 メトロポリタンプラザ
新宿区新宿3-5-3 1-2F/渋谷店 SHIBUYA109/立川店 LUMINE立川/町田店 109 MACHIDA/川崎店 ラゾーナ川崎プラザ/横浜店 LUMINE横浜/新潟店 新潟アルタ
KOHRINBO109/静岡店 静岡PARCO/名古屋店 近鉄パッセ/京都河原町店 河原町OPA/心斎橋店 心斎橋OPA/西宮店 阪急西宮ガーデンズ/広島店 広島パルコ/福岡店 天神コア/名古屋栄店 丸栄
名古屋店 名古屋PARCO西館/アウトレット佐野店 佐野プレミアムアウトレット/香港Causeway Bay店 World Trade Centre/香港Tsim Sha Tsui店 Silvercord ストアに関するお問い合わせ:0120-521-540
ポンパドールレーシィバックハートブラ(ブラック) ¥2,900 ポンパドールレーシィハートソング(ブラック) ¥1,300

Otsuka 大塚製薬



口の中にふわっと広がる、
カナダ産メープルシュガーの上品な薫り。
タンパク質、脂質、糖質に加え、
11種類のビタミン(一日に必要な量の約半分)と
6種類のミネラルを含む、完ぺきに近い栄養バランス。
新しいカロリーメイトは、忙しい朝でも
気持ちと体を満足させてくれます。
しかも1本100kcalでカロリー計算もカンタン。
ハッピーな気分でヘルシーな朝食、はじめませんか?



タンパク質
+
脂質
+
糖質
+
ビタミン
+
ミネラル

薫り豊かな、バランス朝食。

CalorieMate(メープル味) NEW!

雑誌 18437-01
4910184370102
00619

印刷　大日本印刷株式会社